ಜನವರಿ 1999 ಬೆಲೆ ರೂ. 10/-

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ಹೊತ್ತಿ ಉರಿಯುತ್ತಿರುವ ಫೈರ್

...ಸ್ನತೆ !

...ರುಚಿಕೆ !

ಮೂಗಿನಲ್ಲೊಂದು ZOO

ಒದುವ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಗೌರವ ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿ

ಡಾ|| ಪಿ.ಎಸ್. ಶಂಕರ್, ಮುಂಬೈ
ಡಾ|| ಅಶೋಕ ಪೈ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ
ಡಾ|| ಎ.ವಿ. ರಾಂಪ್ರಸಾದ್, ಬೆಂಗಳೂರು
ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್, ಬೆಂಗಳೂರು
ಡಾ||ಸಿ. ಅನ್ನಪೂರ್ಣಮ್ಮ, ಬೆಂಗಳೂರು
ಡಾ|| ಶ್ರೀನಿವಾಸಗೌಡ, ಬೆಂಗಳೂರು
ಡಾ|| ಟಿ.ಎಸ್. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ, ಮಂಡ್ಯ
ಡಾ|| ಜಂಗಣ್ಣವರ್, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ
ಡಾ|| ಕರವೀರಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ
ಡಾ||ಎಂ.ಜಿ. ಹಿರೇಮಠ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ
ಡಾ|| ಜಗದೀಶ್, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ
ಡಾ||ಪ್ರಭಾಕರ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ
ಡಾ|| ವಸಂತಕುಮಾರ್, ಮೈಸೂರು
ಡಾ|| ಉದೋಶಿ, ಅಮೆರಿಕ
ಡಾ|| ಶಿವಪ್ಪ ಹುಲಬನ್ನಿ, ಅಮೆರಿಕ
ಡಾ|| ಸತೀಶ್ ಜಗಜನ್ನಿ, ಬಿಜಾಪುರ
ಡಾ|| ಕೊಳೊಳಗಿ, ಗದಗ್
ಡಾ|| ಚಂದ್ರಪ್ಪ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಸಂಪಾದಕರು/ಪ್ರಕಾಶಕರು
ಎ.ಟಿ.ಪಾಟೀಲ್

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು
ಸ.ಜ.ನಾಗಲೋಟಿಮಠ
ಶಾಂತಾ, ನಂ-25, ಬಾಕ್ಸೈಟ್ ರೋಡ್,
ಬಸವ ಕಾಲೋನಿ, ಬೆಳಗಾವಿ - 10

ಸಂಪಾದಕರು
ಡಾ|| ನಾ.ಸೋಮೇಶ್ವರ
ಜನನಿ A-D5- 186
ಕೆ.ಎಚ್.ಬಿ.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್. - 407
ಜಿ.ಕೆ.ವಿ.ಕೆ. ಪೋಸ್ಟ್,
ಬೆಂಗಳೂರು- 65

ಉಪ ಸಂಪಾದಕರು : ಟಿ.ಟಿ. ಕಸ್ತೂರಿ

ಗೌರವ ಸಲಹೆ
ಡಾ||ರಾಮಕೃಷ್ಣ, ಕವಿತಾಳ
ಡಾ|| ದೀಪಕ್ ಹಳದೀಪುರ, ಬೆಂಗಳೂರು
ಡಾ||ಪಂಪನಗೌಡ ಮಾಲಿಪಾಟೀಲ್, ಬೆಂಗಳೂರು
ಡಾ|| ಬಸವಪ್ರಭು, ಮಾನ್ವಿ

ಆಡಳಿತ ನಿರ್ವಹಣೆ
ಸುನೀಲ್‌ಕುಮಾರ್ ಎಸ್. ಪಾಟೀಲ್

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ : ಡಿ.ಪ್ರತಾಪ್

ಕಲೆ : ಸಂಗು ಹುಂಡೇಕಾರ

ಚಿತ್ರ - ಸಾರ

ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ 'ಅಸಿಡಿಟಿ' ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಪ್ರಚಾರಗೊಳ್ಳುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದೆ?



ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು ಸೇವಿಸದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಸೋಡಿಯಂ ಬೈ ಕಾರ್ಬೊನೇಟ್ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡೀತು.

ಜೀವನಾಡಿ ಚಂದಾ ಕೂಪನ್

ನಾವು ಜೀವನಾಡಿ ಪತ್ರಿಕೆಗೆ ಚಂದಾದಾರರಾಗಬಯಸಿದ್ದು ಅದರ ಹಣವನ್ನು ಡಿ.ಡಿ./ಎಂ.ಓ ಮೂಲಕ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ರೂ. 120.00 ☐

ಎರಡು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ರೂ. 240.00 ☐

ಹೆಸರು : ....

ವಿಳಾಸ : ....

....

....

PIN ☐☐☐☐☐☐

ವಿಳಾಸ :
ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಕಾರ್ಯಾಲಯ, ಅಂಚೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಖ್ಯೆ : ೭೯೫೯
೯೪೦, ೮ನೇ 'ಬಿ' ಮೇನ್, ೩ನೇ ಸ್ಟೇಜ್, ೩ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೭೯

ಒಳನಾಡಿ

ಸಂಚಿಕೆ - ೧೨ ಸಂಪುಟ - ೨ ಜನವರಿ - ೧೯೯೯

ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ

ಅರ್ಥವತ್ತಾಗಿತ್ತು

ತಿರುಗು-ಮುರುಗಾದ ಲಿಂಗ ತುಂಬಾ ಜ್ಞಾನ ಒದಗಿಸಿತು. ಅಂಶುಮಾಲಿ ಅರ್ಥವತ್ತಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಧನ್ಯವಾದಗಳು ಮತ್ತು 'ಮುಗ್ಧ ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರಬುದ್ಧ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು' ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲು ಕೆಲವು ಕಿವಿ ಮಾತುಗಳು ಸಮಂಜಸವಾಗಿತ್ತು. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು 'ಜೀವನಾಡಿ' ಹೊಸ ಹೊಸ ವಿಚಾರಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬರುತ್ತಿದೆ.

ಶೋಭಾ ಕಡಪಟ್ಟಮಠ — ಮಹಾಲಿಂಗಪುರ
ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ — ಬಳೇಯಲಿ

ಆಕರ್ಷಕ ಮುಖಪುಟ

ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಮೂಡಿ ಬಂದ 'ಗಂಡಿನೊಳಗೊಂದು ಹೆಣ್ಣು' ಹಾಗೂ 'ವರಾಹ' ಎಂಬ ಆಕರ್ಷಕ ಮುಖಪುಟ ಬಹಳಷ್ಟು ಓದುಗರ ಗಮನ ಸೆಳೆದು, ವಿದ್ಯಾವಂತ ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತರಿಗೆ ಕೊಂಡು ಓದುವ ಹಂಬಲ ಉಂಟು ಮಾಡಿದೆ.

ಡಿಸೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಬಂದ ಹುಚ್ಚು ಕುರಿಯ ರೋಗ ಎಷ್ಟು ಭಯಂಕರ, ಕುರಿ ಸಾಕುವ, ಕುರಿ ಮಾಂಸ ತಿನ್ನುವ ಜನರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಚನಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ. ಈ ಲೇಖನ ಬರೆದ ಡಾ। ಕರವೀರ ಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡರವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಏನೆಲ್ಲ ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತು ನಿಂತ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ 'ಏಡ್ಸ್' ಭಯ ಭೀತಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿದೆ. ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ ಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದೀರಿ ಹಾಗೂ ಬೆಳ್ಳಕ್ಕಿಯಂಥ ಹುಡುಗಿಯರು, ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಮದ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯದ ಕಲ್ಪನೆಗಳಿದ್ದರೂ ರೋಗಿಯು ಗುಣಮುಖನಾಗಿ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಮುಗುಳ್ನಗುವುದನ್ನೆ ಕಾಯುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ಕೊಡುಗೆ ಎಂಬುದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ.

ಸಿ. ಪರಮೇಶ್ವರಪ್ಪ — ನಾಗತಿಹಳ್ಳಿ
ಬಿ.ಎಸ್. ಉಮ್ಮುಸಲ್ಮ — ಚಿಗಳೂರು

> ಡಾ। ಎನ್. ಶಿವಮೂರ್ತಿಯವರ 'ಹೆಂಡತಿಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಎಂಬ ಕಥೆಯು ನಮ್ಮ ಡಿಸೆಂಬರ್ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ. ಇದೇ ಕಥೆಯು 'ಆದರ್ಶ ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ' ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆಯ ನವೆಂಬರ್ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲೂ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬರಲಿಲ್ಲ.
>
> ಲೇಖಕರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಲೇಖನವನ್ನು ಒಂದೇ ಪತ್ರಿಕೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ. ಎರಡೆರಡು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಡಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದು ಲೇಖಕನ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧ ವಾಗುತ್ತದೆ.
>
> -ಸಂ.

ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ

ಜೀವನಾಡಿ ಡಿಸೆಂಬರ್ ೧೯೯೮ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಡಾ। ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ ಅವರ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಲೇಖನ ''ಏಡ್ಸ್ ತಡೆಗಟ್ಟಲು 'ಪೆಪ್ಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಜನರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾರತಿ ಶಿ. ಜಂಗಮಶೆಟ್ಟಿ — ಚಡಚಣ

ಒಂದೇ ಕೊರತೆ

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಓದುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ. ಜೀವನಾಡಿ ಓದುಗರ ಎಲ್ಲಾ ಕೊರತೆ ನೀಗಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಕೊರತೆ ಇದ್ದಂತಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರಗಳ ಅಂಕಣ ಪ್ರತಿ ಸಲ ಪ್ರಕಟಿಸಿರಿ. ಡಾ। ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಈ ಅಂಕಣ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರಿ. ಡಿಸೆಂಬರ್ ೯೮ರ 'ಕಸ್ತೂರಿ' ಅವರ 'ಮುಖದ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಟಾಲ್ಕಂ ಪೌಡರ್! ಲೇಖನ ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತ ಆಗಿದೆ. ನಾನು ಟಾಲ್ಕಂ ಪೌಡರಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ತಿಳಿದಂತೆ ಆಯಿತು.

ಚಿದಾನಂದ ಸಾಂಗೋಲಿ — ಚಡಚಣ

ಸರಳ, ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ

ಜೀವನಾಡಿ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಸರಳ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅರ್ಥವಾಗುವ ಹಾಗೆ ತಿಳಿಸ್ತಾ ಇದಿರಾ ! ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷ. ಡಿಸೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಹುಚ್ಚು ಕುರಿಯ ರೋಗ, ನರವರಾಹಗಳು ಮತ್ತು ನೋಬಲ್ ವಯಾಗ್ರ-ನೆಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿತು.

ಡಾ। ಕೆ. ನಾಗರಾಜ — ಧಾರವಾಡ
ಮಹೇಶ — ವಾಲಿ

ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ

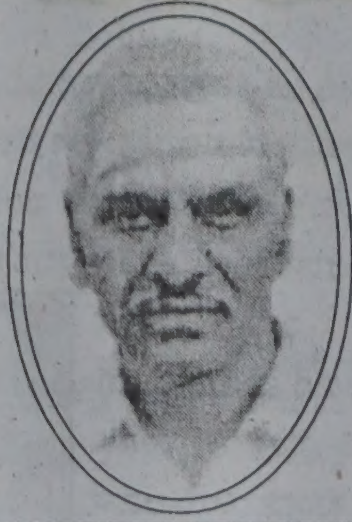
ನವೆಂಬರ್ ೯೮ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತಾವು ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ ಲೇಖನ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದ ನನಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ದೊರೆತಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ತಮಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಬಯಸಿದ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಇದು ಚಿಂತನಾರ್ಹ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಉತ್ತಮ ಲೇಖನಗಳು ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬರಲಿ.

ಎಸ್. ಸಂಗೀತಾ ನಟರಾಜ್ — ಮಂಡ್ಯ

> ### ಲೇಖಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆ
>
> ★ ಲೇಖನಗಳು ೫ ಪುಟಗಳ ಒಳಗಿರಲಿ. ಪೂರಕ ನಕ್ಷೆ, ಚಿತ್ರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿ
>
> ★ ಕಥೆಗಳು ೭ ಪುಟಗಳ ಒಳಗಿರಲಿ.
>
> ★ ಅಸ್ವೀಕೃತ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ ಪಡೆಯಲು ಸೂಕ್ತ ಅಂಚೆ ಚೀಟಿ ಹಚ್ಚಿದ, ಸ್ವ ವಿಳಾಸವಿರುವ ಲಕೋಟೆಯನ್ನು ಕಳುಹಿಸಬೇಕು. ಅಸ್ವೀಕೃತ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಒಳಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿಸಲಾಗುವುದು.
>
> ★ ಸ್ವೀಕೃತ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತೇವೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸಂಪಾದಕರ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ತರಬೇಡಿ.
>
> -ಸಂ.

ಜೀವಧಾರೆ



ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು : ಸ.ಜ.ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಹಳ್ಳಿಯ ಮನೆಯೊಳಗಿನ ಮಾರಿ

ಇಂದು ಪರಿಸರ ಶಬ್ದ ಬಹಳವಾಗಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ ಜನರ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಸಿದೆ. ಒಂದು ಹೊಳೆ, ಹಳ್ಳ, ನೆಲ, ಗಾಳಿ, ವಾತಾವರಣ, ಸಮುದ್ರ ಮುಂತಾದವು ಹೇಗೆ ಮಲಿನವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯತೊಡಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಮುಗ್ಧ ಸ್ವಭಾವದೊಡನೆ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯವಾಗದಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ನೋಡಿದರೆ ಭಾರತ ದೇಶಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯ ದಿನಗಳು ಬರಬಹುದು ಎಂಬ ಆಶೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳು ಸಸಿಗಳನ್ನು ನೆಡುತ್ತಿರುವರು. ನೆಟ್ಟ ಗಿಡಗಳಿಗೆ ನೀರು ಎರೆಯುವರು. ಗೊಬ್ಬರ ಕೊಡುವರು. ಗಿಡ ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಸಂತಸಪಡುವರು..

ನಾಲ್ಕು ಗಾಲಿಯ, ಎರಡು ಗಾಲಿಯ ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ವಾಹನಗಳು, ಹತ್ತಾರು ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು, ಕಲ್ಲಿದ್ದಲು ಬಳಸುವ ಉದ್ಯಮಗಳು ಹೊಗೆಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ಉಗುಳಿ ಪರಿಸರವನ್ನು ಮಲಿನಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನೂ ಸಹ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಯತ್ನಗಳು ಮುಂದುವರಿದಿವೆ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕರು ಅಂಕಿ-ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಉಪನ್ಯಾಸ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ದುರ್ದೈವದ ಸಂಗತಿ ಬೇರೆಯೇ ಇದೆ. ಬಾಗಿಲ ಹೊರಗಿನ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ನಾವು ಹೊರ ಪರಿಸರವನ್ನು ಮಲಿನಗೊಳಿಸಿದಂತೆ ಆ ಶಕ್ತಿ ಅದನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ತಂಬಾಕಿನ ಹೊಗೆ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳ ವಾಸನೆ, ಕಲ್ಲದ್ದಲಿನ ಹೊಗೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಒಂದು ವೇಳೆ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದಿದ್ದರೆ ಜೀವಿಗಳೆಲ್ಲ ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದವು. ಆದರೆ ವಾತಾವರಣ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಇಂಥದುದನೆಲ್ಲ ನಿರ್ಮಲಗೊಳಿಸುವುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಮೇಲಿನ ಹೊಲಸು ವಾಸನೆಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಅದನ್ನೇ ನಾವು ಮನೆಯೊಳಗಿನ ವಾತಾವರಣದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಲಿಕ್ಕಾಗದು. ಒಂದು ಬೀಡಿ ಸೇದಿರಲಿ, ಸಿಗರೇಟು ಸೇದಿರಲಿ, ಆ ವಾಸನೆ ಜಾಸ್ತಿ ವೇಳೆಯವರೆಗೆ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಅರಿವೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಕೂಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹಳ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಮನೆಯೊಳಗಿನ ಜನರ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಕೆಟ್ಟ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಇದೇ ರೀತಿ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಸುಡುವ ಕುಳ್ಳು, ಕಟ್ಟಿಗೆ, ಕಸ ಕಡ್ಡಿಗಳು ಹತ್ತಾರು ಅನಿಲಗಳನ್ನು ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಈ ಅನಿಲಗಳು ಅಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ವೇಳೆ ಇರುವವರೆಂದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಹಾಗೂ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು. ಇವರ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಟ್ಟು ಅವರು ಅಕಾಲ ಮರಣಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುತ್ತಾರೆ.

ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಶಹರಗಳ ವಾತಾವರಣವು ವಾಹನಗಳ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳ ಹೊಗೆಯಿಂದ ಕಲುಷಿತವಾಗುವುದು ಗೊತ್ತಿದೆ. ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಅಂದಾಜು ೧೨ ಶೇಕಡಾದಷ್ಟು ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಅಡುಗೆಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯ ಕಲುಷಿತತೆಯು ಸುಮಾರು ೩೦ ಶೇಕಡಾ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಲುಷಿತ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಲಿನ್ಯ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿದೆ ಎಂದಂತಾಯಿತು.

ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಎಂಥ ಹಾನಿಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ಈ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ನೂರಕ್ಕೆ ೪ ರಷ್ಟು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಅಲ್ಪವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ಇನ್ನೂ ನಾಜೂಕು, ಅವರ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಭಾವವೂ ಕೆಟ್ಟದ್ದು. ಹಸುಳೆಗಳ ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣ ಪ್ರತಿಶತ ೯ ರಷ್ಟು ಎಂಬುದು ತಿಳಿದಿದೆ.

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ಮಾತನ್ನು ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರಿಗೆ ತಲುಪಿಸಬೇಕು. ಅನ್ಯಾಯವಾಗಿ ಹಸುಳೆಗಳು ಹಾಗೂ ಬಾಣಂತಿಯರು ಮರಣ ಹೊಂದುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಮನೆಯ ಹೊರಗಿನ ಮಾರಿಗಿಂತ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಇರುವ ಮಾರಿಯೇ ಹಾನಿಕಾರಕ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದೆ.

ತಾರುಣ್ಯದ ತರಲೆ – ಮೊಡವೆ

ಡಾ। ಎ.ಡಿ.ಧಾರವಾಡ

ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ನಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರ ಒಬ್ಬಳೇ ಮಗಳು ರೂಪಾ. ಕಾಲೇಜು ಓದುತ್ತಿದ್ದ ಅವಳು ತುಂಬಾ ರೂಪವತಿ. ಅವಳ ದೈವದತ್ತ ಸುಂದರ ರೂಪ ಕಂಡು ಅವಳ ಗೆಳತಿಯರೂ ಅಸೂಯೆ ಪಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಮ್ಮೆ ಅವಳ ತಾಯಿ ಅವಳನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಬಂದು ಹೀಗೆಂದರು - ''ಡಾಕ್ಟ್ರೇ ಇವಳು ವಾರದಿಂದ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗಿಲ್ಲ. ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕೇಳಿದರೆ ಏನೂ ಹೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ನೀವೇ ವಿಚಾರಿಸಿರಿ''.

ಮುಖಕ್ಕೆ ವಸ್ತ್ರ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಕೂತ ರೂಪಳ ಕಡೆಗೆ ಒಮ್ಮೆ ನೋಡಿ ಕೇಳಿದೆ-

''ಏಕಮ್ಮಾ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಏಕೆ ಹೋಗತಾ ಇಲ್ಲ?''

ರೂಪಾ ಉತ್ತರಿಸಲಿಲ್ಲ.

ಮತ್ತೆ ಕೇಳಿದೆ - "Tell me Roopa What is your Problem?"

ರೂಪಾ ಸಂಕೋಚ ಪಡುತ್ತ ಹೀಗೆಂದಳು

''Doctor Uncle ಹೋದ ವರ್ಷ ನನ್ನ ಗೆಳತಿ ಸುಂದರಿಯ ಲಗ್ನ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿತ್ತು. ಲಗ್ನ ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಒಮ್ಮೆಲೇ ಈ ಲಗ್ನ ಮುರುಗಡೆಯಾಯಿತು''

''ಏಕಮ್ಮಾ ಇಬ್ಬರ ಜಾತಕ ಕೂಡಿಬಂದಿದ್ದಿಲ್ಲವೇನು?''

''ಜಾತಕ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಇತ್ತು ಅಂಕಲ್''

''ಹಾಗಾದರೆ ಹುಡುಗ ಹೆಚ್ಚು ಒಡವೆ, ವಸ್ತ್ರ ಬಂಗಾರ ವಗೈರೆ ಕೇಳಿದನೇನು?''

''ಅದೂ ಇಲ್ಲ ಅಂಕಲ್ ''

''ಮತ್ತೆ ಲಗ್ನ ಏಕೆ ತಪ್ಪಿತಮ್ಮಾ? ಈ ತಪ್ಪಿದ ಲಗ್ನಕ್ಕೂ ನೀನು ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗದಿರುವುದಕ್ಕೂ ಏನು ಸಂಬಂಧ?''

''ಡಾಕ್ಟರ್ ಅಂಕಲ್, ನನ್ನ ಗೆಳತಿ ಸುಂದರಿಯೊಂದಿಗೆ ವಿವಾಹ ನಿಶ್ಚಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಹುಡುಗ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ Fancy Dress ಅಂಗಡಿ ಮಾಲಿಕನಾಗಿದ್ದ. ದೊಡ್ಡ ವ್ಯಾಪಾರ. ಹುಡುಗ ತುಂಬಾ ರೂಪವಂತ, ತನ್ನ ಪತ್ನಿಯಾಗುವವಳೂ ತುಂಬಾ ರೂಪವತಿಯಾಗಿರಬೇಕು, ಒಳ್ಳೇ ಮಾಡಲ್ ಥರ ಇರಬೇಕು ಎಂಬುದು ಅವನ ಆಸೆಯಾಗಿತ್ತು. ನನ್ನ ಗೆಳತಿಯ ಆಸೆಯೂ ಅಷ್ಟೇ. ಹೀಗಾಗಿ ಇಬ್ಬರ ಸಂಬಂಧ ಕೂಡಿತ್ತು. ಆದರೆ ಲಗ್ನ ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಹುಡುಗ ತನ್ನ ೨-೩ ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ತನ್ನ ಭಾವೀ ಪತ್ನಿ ಸುಂದರಿಯನ್ನು ನೋಡಲು ಬಂದ. ಆಗ ಅವಳ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಇತ್ತಿತ್ತಲಾಗಿ ಎದ್ದ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕೆಂಪು ಕಂದು ಬಿಳಿಬಣ್ಣದ ಗುಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿದ. ಊರಿಗೆ ಮರಳಿ ಹೋಗಿ ಈ ಸಂಬಂಧ ನನಗೆ ಬೇಡ ಎಂದು ನಿಶ್ಚಯ ಮುರಿದುಕೊಂಡ. ಸುಂದರಿಯ ರೂಪ ಕೆಡಿಸಿದ ಈ ಮೊಡವೆಗಳು ಅವಳ ಲಗ್ನಕ್ಕೆ ಮುಳುವಾದವು. ಅವಳ ಕಣ್ಣೀರು ತುಂಬಿದ ಮುಖ ನೋಡಿ ನನಗೆ ಭಯವಾಗುತ್ತಿದೆ'' ಎಂದು ಹೇಳಿ ''ನನ್ನ ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ವಸ್ತ್ರ ತೆಗೆದು ತನ್ನ ಮುಖದ ಮೇಲೂ ಈ ಹಾಳು ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಎದ್ದು ನನಗೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗದಂತೆ ಮಾಡಿವೆ. ನನ್ನ ಅಂದ ಕೆಡಿಸಿವೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಇದರಲ್ಲಿ ಈಗ ನೋವೂ ಇದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೇಗೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವುದು ತಿಳಿಯದಾಗಿದೆ'' ಎಂದು ದುಃಖಿಸಿದಳು.



ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರನ್ನು ಕಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆ, ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಮೊಡವೆಗಳಾದಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಮೊಡವೆಗಳು ಆಗದಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಇರುವ ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸುಲಭ, ಸರಳ ಮಾರ್ಗ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ.

ಓಹೋ ಹೀಗೋ ವಿಷಯ. ಇಷ್ಟು ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿದ್ದೀ ಏನಮ್ಮ? ಇದೆಲ್ಲ ತಾರುಣ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾದುದು. ಇದು ನಿಸರ್ಗದ ಕೊಡುಗೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಜಾರು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಕೇವಲ ನಿನ್ನೊಬ್ಬಳದೇ ಅಲ್ಲ. ನಿನ್ನ ಗೆಳತಿ ಸುಂದರಿ ಯದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಕಿಶೋರ ಕಿಶೋರಿಯರ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಬೇಡವೆಂದರೂ ಬಿಡದೇ ಕಾಡುವ ಈ ಮೊಡವೆಗಳು ತಾರುಣ್ಯದ ತರಲೆಯಾಗಿವೆ. ಇವು ಬಂದಾಗ ಇವುಗಳ ಆರೈಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡದೇ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ನಡೆದರೆ ೨-೩ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಇವು ವಾಸಿಯಾಗುವವು. ಮೊಡವೆಗಳು ತೀರ ಹೆದರಿಕೆ ತರುವಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲ, ಆದರೆ ಮುಖದ ಅಂದ ತೀವ್ರ ಕೆಡಿಸುವಂತಹವು.

ಆರಂಭ : ಮೊಡವೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವು. ಇವು ಜಗತ್ತಿನ ಮೊದಲ ಮಾನವ ''ಆದಮ್'' ಮತ್ತು ಮೊದಲ ಸ್ತ್ರೀ ''ಈವ್ಹ'' ಇವರಿಂದ ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿ ಬಂದಿವೆ ಎಂಬ

ಭಿಪ್ರಾಯವಿದೆ.

ಮೊಡವೆಗೆ ಕಾರಣ : ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಡ್ಡು ಗ್ರಂಥಿಗಳಾದ ಸಬೇಸಿಯಸ್ ಗ್ರಂಥಿ Sabacious glands) ಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ುರಿಊತವೇ ಈ ಮೊಡವೆ ಬರಲು ಮುಖ್ಯ ಾರಣ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ಅಂತಃ ್ರಾವಕ ಗ್ರಂಥಿ (ಎಂಡೋಕ್ರೈನ್ ಗ್ಲಾಂಡ್ಸ್) ಗಳು ್ರವಿಸುವ ಚೋದಕ (ಹಾರ್ಮೋನು) ರಸದ ೇರುಪೇರಿನಿಂದಲೂ ಈ ಮೊಡವೆಗಳು ರುವುದುಂಟು.

ಯಾರಿಗೆ ? : ಮುಖದ ಮೇಲೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದೆ ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಮೂಡುವ ಈ ೊಡವೆಗಳು ಶೇ. ೯೦ ರಷ್ಟು ತರುಣ ತರುಣಿ ುರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವು. ಬಾಲ್ಯದಿಂದ ದಿಹರೆಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮಿದುಳು ಾರುಣ್ಯದ ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವಂತೆ ್ರಂಥಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು. ಆಗ ನಿರ್ನಾಳ ್ರಂಥಿಗಳು ಸ್ರವಿಸುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಹಾರ್ಮೋನು ಗಳ ದೆಸೆಯಿಂದ ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡ, ಮೀಸೆ ಮೂಡುವಂತೆ, ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಮಾಸಿಕ ಋತು ಸ್ರಾವ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವು. ಅದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಬೇಸಿಯಸ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಸ್ರಾವದಿಂದ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಮೊಡವೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವು. ood and Nutrition Board of National esearch Council ದ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸರ್ವೇ ಪ್ರಕಾರ ಶೇ. ೪೦ ರಷ್ಟು ತರುಣರು ೧೩-೧೯ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ, ಶೇ. ೬೦ ರಷ್ಟು ತರುಣಿಯರು ಇದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲಿ ಈ ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವರು.

ಹೇಗೆ? : ಸಬೇಸಿಯಸ್ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ತಯಾರಾದ ಜಿಡ್ಡು ಪದಾರ್ಥ ಚರ್ಮದ ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರಗಳಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲು ಅಡಚಣೆ ಯಾದಾಗ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಶೇಖರಣೆಯಾಗಿ (plugged oil glands) ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿ ಕೊಳೆಯಲಾರಂಭಿ ಸುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಉಬ್ಬಿ, ಸಿಡಿದು ಚರ್ಮದ ಒಳಕ್ಕೆ ನುಗ್ಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ಅಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ನಿಜ ಚರ್ಮವನ್ನು ಕೆರಳಿಸಿ ಕೆಂಪೇರಿದ ದದ್ದುಗಳು ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿದ ಕೀವಿನಂಶ ಗುಳ್ಳೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರ ಚಾಚುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದ ಬೀಜ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಮೊಡವೆಯ ಗುಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಕೆಲವರು ಉಗುರಿ ನಿಂದ ಹಿಂಡಿ ಹಿಚುಕಿ ಒಳಗಿನ ಹಿಟ್ಟಿನಂತಹ ಪದಾರ್ಥ, ಕೀವ ಹೊರಕ್ಕೆ ತೆಗೆಯುವರು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮೊಡವೆಗಳು ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳಾಗಿ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿಯುವವು. ಹಾಗೂ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುವವು. ಹಾಗೂ ಮುಖದ ಸುಂದರ ರೂಪವನ್ನು ನಿರೂಪಗೊಳಿಸುವವು. ಉಗುರಿ ನಿಂದ ಚಿವುಟದಿದ್ದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಅವು ಮಾಯ ವಾಗಿ ಕಲೆಗಳೂ ಇಲ್ಲದಂತಾಗುವವು.

ಮೊಡವೆ ಮೂಡಿದಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಮೊಡವೆಗಳು ನಿಸರ್ಗದ ಕೊಡುಗೆ ಹಾಗೂ ತಾರುಣ್ಯದ ಕುರುಹುಗಳು. ಆದರೂ ಇವುಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಲು ಮರೆಯಬಾರದು. ದಿನಾಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಸಾಬೂನು ಹಚ್ಚಿ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ನಂತರ ಒರೆಸಿಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ಸಾಬೂನು ಹಚ್ಚಿ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಹತ್ತಿಯ ಒಣಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒರೆಸಬೇಕು. ತಲೆಕೂದಲುಗಳಿಗೆ ಶ್ಯಾಂಪೂಹಾಕಿ ಜಿಡ್ಡು ಹೋಗುವಂತೆ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಕೂದಲು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಬೀಳದ ಹಾಗೆ ನೋಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತರುಣರು ಮುಖ ಕ್ಷೌರ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಶೇವ್ವಿಂಗ್ ಕ್ರೀಮ್ ಅಥವಾ ಸೋಪುಹಚ್ಚಿ ಗಲ್ಲ ಮೃದುಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಹೊಸ ನುಣುಪಾದ ಬ್ಲೇಡ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸಾವಕಾಶ ವಾಗಿ ದಾಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ಗಾಯವಾಗದಂತೆ. ನಂತರ ವೈದ್ಯರು ಸಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದ ಮಲಾಮು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವೈದ್ಯರು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡದ ಕ್ರೀಂ, ಮುಲಾಮು ಬಳಸಬಾರದು. ಚರ್ಮ ಕಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮ ಶುದ್ಧೀಲೇಪನ ಬಳಸಬೇಕು. ಸಿಫಾರಸು ಮಾಡದ ಕ್ರೀಂ ಮುಲಾಮುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಅವು ಚರ್ಮ ತಂಪುಗೊಳಿಸದೇ ಒಣಗಿಸಿ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುವಂತೆ ಮಾಡುವವು. ಉಪಯೋಗಿಸು ವಾಗ ಉರುಪು ಉಂಟಾದರೆ ಬಳಕೆಯನ್ನು ತಕ್ಷಣ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯ ಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಸೋಪಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಹಾಗೆಯೇ ಮಲಗಬೇಕು. ಮಲಾಮು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ಆಹಾರ : ಮೊಡವೆಗಳು ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರದಿಂದ ಬರುವದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸರ್ವೇಯಿಂದ ಕಂಡುಬಂದಿದ್ದರೂ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ, ಹೆಚ್ಚು ಜಿಡ್ಡಿನ ಪದಾರ್ಥ, ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆ ಮಿಶ್ರಿತ ಭರ್ಪ, ಚಾಕಲೇಟ್, ಅತಿಯಾದ ಸಿಹಿ ಕೋಲಾ ತಂಪುಪಾನೀಯ ಪೇಯಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಳಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚುಹೊತ್ತು TV ಮುಂದೆ ಕೂಡ್ರಬಾರದು.

ಗೃಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಹಸಿ ಸಿಪ್ಪೆ ಯಿಂದ ಮೊಡವೆಯ ಮೇಲೆ ಲಘುವಾಗಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಕೆಲವು ದಿನ ಹೀಗೆ ಮಾಡಲು ಅವು ಮಾಯವಾಗುವವು.

ಹಾಲಿನ ಮೇಲಿನ ಕೆನೆ + ಅರಿಷಿಣ + ೨-೩ ಹನಿ ನಿಂಬೆ ರಸ ಕೂಡಿಸಿ ಮಲಾಮು ಮಾಡಿಟ್ಟು ೧-೨ ವಾರ ಮೇಲಿನಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಬೇವು + ತುಳಸಿ ಎಲೆ + ಮನಸಿಲಾ ಕೂಡಿಸಿದರೆ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ.

ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ : ಮೊಡವೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಗಿ ತಾರುಣ್ಯ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಬರುವವು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ೪೦ ತುಂಬಿದವರಿಗೂ ಇವು ಬರುವವು. ಆದ್ದರಿಂದ

೧. ದಿನಾಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುಸಲ ಸೋಪಿನಿಂದ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಒಮ್ಮೆ, ನಂತರ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಒಮ್ಮೆ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಒಣ ಹತ್ತಿಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೨. ಮಲಬದ್ಧತೆ ಆಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು.

೩. ಅಪಚನ ಆಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು.

೪. ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ, ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸು, ಮಸಾಲೆ ಅಡಿಗೆ, ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ಕರೆಯ ಸಿಹಿ ಆಹಾರ ಬಿಡಬೇಕು.

೫. ಹಿತವಾದ, ಮಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು.

೬. ಕೆನೆ, ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಮೊಸರು ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಋತುಸ್ರಾವ : ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಈ ಮೊಡವೆಗಳು ಮುಟ್ಟು ಸಮೀಪಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವು. ಮುಟ್ಟಾದ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಮಾಯವಾಗುವವು. ಹೀಗೆ ಮೊಡವೆಗಳು ಮಾಸಿಕ ಋತುಸ್ರಾವ ಸಮೀಪಿಸಿದೆ ಎಂಬುದರ ಸಂಕೇತಗಳು. ಹೀಗೆ ಮುಟ್ಟು ಬಂದಾಗುವವರೆಗೆ ನಡೆಯುವದು.

ಮೊಡವೆಗೆ ಹೋಮಿಯೋ ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಹೋಮಿ ಯೋಪಥಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಚಿಹ್ನೆ ನೋಡಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಕಾಲಿಬ್ರೋಮೇಟಂ - ಕತ್ತಲಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬಳೇ ಅಡ್ಡಾಡಲು ಅಂಜುವ, ಮರೆವಿನ ಸ್ವಭಾವದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಏಳುವ ಕೆಂಪುಗುಳ್ಳೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟಿನಂತಹ ಪದಾರ್ಥ ಇದ್ದರೆ Kalibromatum ಕೊಡುತ್ತಾ ಬರಬೇಕು.

ಬೆಲ್ಲಿಸ್ ಪೆರೆನಿಸ್ - ತಾರುಣ್ಯದ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ದಪ್ಪನೆಯ ಒತ್ತಾದ ಮೊಡವೆಗಳು ಕೆನ್ನೆ, ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ Bellis Perenis ಕೊಡಬೇಕು.

ಬೆಲ್ಲಾಡೊನ್ನಾ - ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮೊಡವೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಜೊತೆಗೆ ತಲೆನೋವು ಇದ್ದರೆ Belladonna ಕೊಡಬೇಕು.

ಬರ್ಬೆರಿಸ್ ಅಕುಫೋಲಿಯಂ - ಎಲ್ಲ ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ Mother tincture ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಮೂಲದ್ರವದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಸುಂದರ ಮಗು ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

*



ಛಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ಮಾಡುವ ಖಿನ್ನತೆ!

ಡಾ। ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಮನುಷ್ಯ ಭಾವನೆಗಳ ಆಗರ. ಮನುಷ್ಯನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸದಾ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಭಾವ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಅನಾಸಕ್ತಿ ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಒಂದು ರೀತಿಯ ಬೇಸರ ಆವರಿಸಬಹುದು. ಜಡತೆ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಸ್ಥಿತಿ ತಲೆದೋರಲು ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣಗಳು ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಅಥವಾ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಈ ಅನಾಸಕ್ತಿ ತಂತಾನೆ ಮಾಯವಾಗಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಪ್ರಯತ್ನ ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅನಾವಶ್ಯ.

ಖಿನ್ನತೆ (ಡಿಪ್ರೆಶನ್) ಭಿನ್ನವಾದದ್ದು. ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದ ಅನಾಸಕ್ತಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಖಿನ್ನತೆಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಪರಿವರ್ತನಾ ಘಟ್ಟವನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಗುರುತಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಅಳತೆಗೋಲಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ತಪಾಸಣೆಯಿಲ್ಲ.

ಅನಾಸಕ್ತಿಯು ಬೆಳೆದು ಖಿನ್ನತೆಯಾದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರಬಹುದು? ಅನೇಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಅವು ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಖಿನ್ನತೆ ತಲೆದೋರಲು ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಅಂಶಗಳೂ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನವಾಗಿರಬಹುದು.

ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಲಿಂಗ ಭೇದವಿಲ್ಲ. ವೃತ್ತಿಯ ತಾರತಮ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತಸ್ತನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹದಿಹರಯದಿಂದ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದವರೆಗೆ ಯಾರನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಖಿನ್ನತೆಯು ಆವರಿಸಬಹುದು.

ಆರಂಭ :

ನಿಮ್ಮ ಮನೆ ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ, ಬಂಧುಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಹೇಗೆ? ಖಿನ್ನತೆಯು ಕೈಮೀರುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಯಾವ ಯಾವ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು?

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಸಾರಬಹುದಾದ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ, ಆತ ಬದುಕಿನ ಎಲ್ಲ ಮುಖಗಳಲ್ಲಿ ಅನಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರುತ್ತಾನೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ಆನಂದ ಪ್ರದಾಯಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ವಿಮುಖನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ.

ವೃತ್ತಿ, ಮನೆ, ಕುಟುಂಬ, ಆಹಾರ, ಪಾನೀಯ, ಹವ್ಯಾಸ, ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲೂ ಅನಾಸಕ್ತಿ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಉಡುಪುಗಳು ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗಿರಬಹುದು - ಈ ಹಂತದ ನಂತರ ಅನೇಕ ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತೋರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ತಲೆನೋವು, ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು, ಎದೆ ಬಿಗಿಯುವಿಕೆ, ತಲೆಸುತ್ತು, ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾಗುವಿಕೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ... ಹೀಗೆ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಕೊನೆಗೆ ಖಿನ್ನತೆಯು ಯಾವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಆವರಿಸಬಹುದೆಂದರೆ, ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೂ ಉತ್ಸಾಹ ತೋರದಿರಬಹುದು. ಆಗ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹಿತವನ್ನು ಬಯಸುವ ಜನ, ಔಷಧಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಮನೋವೈದ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಹುಮುಖ :

ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾದವರು ಯಾವ ಯಾವ

...ತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಪಡಿಸಬಹುದು ...ಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದೆವು. ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲ ...ಕ್ಷಣಗಳು, ಎಲ್ಲ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರು...ದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ...ಕ್ಷಣಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ...ಕ್ಷಣಗಳ ಆಳವೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತವೆ. ...ಂಪೂರ್ಣ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವ ಇಬ್ಬರ ...ಂದೆ ಖಿನ್ನತೆಯ ಕೈವಾಡವಿರುತ್ತದೆ.

ಇಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲ. ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಸಂಕೀರ್ಣಗೊಳಿ...ಸುವ ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರ...ಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಆತಂಕ (ಆಂಕ್ಸೈಟಿ) ...ಂಡು ಬರಬಹುದು ಇಲ್ಲವೇ ಉನ್ಮಾದದ ...ಅಲೆಗಳು (ಮೇನಿಯ) ಹರಿಯಬಹುದು. ವಿನಾ...ಾರಣ ಸಂತೋಷ, ಅತಿ ಮಾತುಕತೆ ಇಲ್ಲವೇ ...ೀಳು ಚಟುವಟಿಕೆ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.

ಖಿನ್ನತೆಯು ಅತ್ಯಂತ ಸೌಮ್ಯ ರೂಪದಿಂದ ...ಡಿದು ಅತ್ಯಂತ ಉಗ್ರರೂಪದವರೆಗೆ ಹಲವು ...ಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಬಹುದು. ನಾನು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ - ನನ್ನಿಂದ ಏನೂ ಆಗದು - ನನ್ನಿಂದ ಯಾರಿಗೂ ಉಪಯೋಗ...ಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಹತಾಶೆ ಆವರಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹ ಜನರು ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಬಹುದು. ತಮ್ಮ ಹತಾಶ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಇಲ್ಲದ ನೋವುಗಳನ್ನು, ಸುಸ್ತನ್ನು, ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ದೂರಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಾತನಾಡಲೂ ಅವರಿಗೆ ಆಗದಿರಬಹುದು. ಇತರೆ ಜನ ಸುಮ್ಮನೆ ವಟಗುಟ್ಟುತ್ತಾ ತಮಗೆ ಚಿಟ್ಟು ಹಿಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಅಸಹನೆ ತೋರಬಹುದು.

ಖಿನ್ನತೆಗೆ ತುತ್ತಾದವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಮಾತನಾಡಲು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಗಂಭೀರ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಿರಬಹುದು. ಅವರು ಸರಾಗವಾಗಿ ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 'ನನಗೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಲ್ಲ, ಯೋಚಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿವು ಇಲ್ಲ. ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ' ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ಜನರಿಗೆ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಏನೋ ಒಂದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಅರಿವು ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತುಂಬಲು ಅವರು ಅಸಮರ್ಥರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅಸಹಾಯಕ ಸ್ಥಿತಿಯು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ರೂಪವನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಇವರು ತಮ್ಮ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮುಳುಗಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದಾದ ಶಕ್ತಿ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಯೋಗ್ಯತೆ, ಅರ್ಹತೆ ಮುಂತಾದ ಧನಾತ್ಮಕ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಇರಬಹುದಾದ ಒಂದೆರಡು ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ಗುಡ್ಡವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ವ್ಯಥಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದು ಹೋದ ಕೆಲವು ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ವಿನಾಕಾರಣ ದೊಡ್ಡದನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪ್ರಸ್ತುತ ಬದುಕಲ್ಲಿ ಅನಗತ್ಯ ಅವಘಡಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಬದುಕಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವ, ಬರುತ್ತಿರುವ, ಬರಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ತಾವೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಸದಾ ಆತ್ಮನಿಂದನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಹೀಗೆ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸರಿದ ಸಂಗತಿಗಳಿಗೊಂದು ವಿಕೃತ ರೂಪ ನೀಡಿ ಸ್ವಯಂ ಪತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ಪ್ರಭಾವ ಮೊದಲು ನಿದ್ರೆಯ ಮೇಲಾಗುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ ಸೂರನ್ನು ದಿಟ್ಟಿಸುತ್ತ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ಹಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಗತಿ ಹೀಗಾಗಿ ಹೋಯಿತಲ್ಲ, ಇನ್ನು ಮುಂದೇನು ಗತಿ ಎಂದು ಕೊರಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇದು ಪದೇ ಪದೇ ತಲೆದೋರಿದಾಗ ಸಹಜವಾಗಿ ಒಂದು ವಿಷವೃತ್ತ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಂಕಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಸುರಿದಂತೆ, ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲವಲ್ಲ ಎಂಬ ಹೊಸ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಸೇರಿಕೊಂಡು ಮನಸ್ಸನ್ನು ರಾಡಿಯೆಬ್ಬಿಸುತ್ತದೆ.

ಖಿನ್ನತೆಯು ಮೇಲ್ಕಂಡ ರೀತಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಜನರು ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಬಹುಬೇಗ ಎಚ್ಚರಗೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆನಂತರ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡರೂ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಸ್ವಯಂನಿಂದೆಗೆ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ದಿನ ದಿನದ ಆರಂಭ ಮನೋಕ್ಷೋಭೆಯೊಡನೆ ಶುರುವಾಗಿ, ಆ ದಿನವೆಲ್ಲ ಹಾಳು ಹಾಳು ಸುರಿಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಆತಂಕವು ಖಿನ್ನತೆಯೊಡನೆ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಇಂತಹ ಜನ ಕೂತೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಕೂರರು. ಸದಾ 'ಕುಂಡೆ ಸುಟ್ಟ ಬೆಕ್ಕಿನಂತೆ' ಓಡಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಕಷ್ಟ. ಅನವಶ್ಯಕ ತಡವರಿಕೆ, ತೊದಲು ಇಲ್ಲವೆ ತುಂಡು ತುಂಡು ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಈ ಹಿಂದೆ ಕಂಡ ಸ್ವಯಂನಿಂದಕರಿಗಿಂತ ಬಹುಭಿನ್ನ!

ಪ್ರಸವೋತ್ತರ:

ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಹೆತ್ತ ನಂತರ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಖಿನ್ನತೆ ಬಂದೆರಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು 'ಪ್ರಸವೋತ್ತರ ಖಿನ್ನತೆ' (ಪೋಸ್ಟ್ ಪಾರ್ಟಂ ಡಿಪ್ರೆಶನ್) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಸವೋತ್ತರ ಖಿನ್ನತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಚಿತ್ರ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ಸಹಜ ಭಾವನೆಯ ಅತಿರೂಪ ಎಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದೆವು. ಮಗುವನ್ನು ಹೆರುವುದೆಂದರೆ ಪುನರ್ಜನ್ಮವನ್ನು ಪಡೆದಂತೆ. ಪ್ರಸವದಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಸಾಕಷ್ಟು ದಣಿದಿರುತ್ತಾಳೆ. ಇಂತಹ ಅನುಭವ ಆಕೆಗೆ ಹೊಸದು. ಜೊತೆಗೆ ಮಗುವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಹೊಸ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ಇವೆಲ್ಲ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿ, ತಾಯಿಯಾದವಳು ಹೀಗೆ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದೇ ತಿಳಿದಿದ್ದೆವು. ಈಗ ನಮಗೆ ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿದಿದೆ. ಇದೊಂದು ಮನೋರೋಗವೆಂದು.

ಪ್ರಸವೋತ್ತರ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾದ ತಾಯಿಯು ಮಗುವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಸಡ್ಡೆ ಮಾಡಬಹುದು, ತಿರಸ್ಕರಿಸಬಹುದು. ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಉಗ್ರ ಕೋಪವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಮಗು ತನ್ನದಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ ಎನ್ನುವಂತೆ ವರ್ತಿಸಬಹುದು.

ತಾಯಿಯ ಈ ವಿಪರೀತ ವರ್ತನೆಯು ವೈವಾಹಿಕ ಬದುಕಿನ ಮೇಲೆ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಾಮರಸ್ಯದ ಮೇಲೆ ಅತೀವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯಾದವಳಿಗೆ ಖಿನ್ನತೆ ಆವರಿಸಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಗಂಡು ಈ ಸಮಾಜ ಸಹಕರಿಸದಿದ್ದರೆ, ತಾಯಿಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ವಿಪರೀತಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಆಕೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು.

ಬಾಣಂತಿಯ ವಿಪರೀತ ವರ್ತನೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಿದೆ. ಗರ್ಭದ ಫಲವಾಗಿ, ತಾಯಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಏರುಪೇರು ಈ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಜನಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಹಾರ್ಮೋನು ಸಮತೋಲನೆಗೆ ನೆರವಾಗುವ ಔಷಧಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಅನುವಂಶಿಕತೆ - ಪರಿಸರ:

ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಖಿನ್ನತೆಯು ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಬಹುಶಃ ಅನುವಂಶಿಕತೆಯ ನಿಜವಾದ ಪಾಲು ಕಡಿಮೆ. ಆದರೆ ಖಿನ್ನತೆಯ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳು, ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಗ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಬೇಕಾದರೆ, ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಪ್ರಬಲ ಖಿನ್ನತೆ ಜನಕ ಘಟನೆ ನಡೆದಿರಲೇಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ ಸರಣಿಯ ಘಟನೆಗಳು ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು

ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ

ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾದವರು ಎಲ್-ಟ್ರಿಪ್ಟೋಫನ್ ಎಂಬ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲವಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ 'ಸೆರಟೋನಿನ್' ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರಾಸಾಯನಿಕ ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಿಸಬಲ್ಲದು.

ಟ್ರಿಪ್ಟೋಫನ್ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೀನು, ಕೋಳಿ ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ನೆಲಗಡಲೆ, ಬಟಾಣಿ, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಸೋಯಾಬಿನ್ ಟ್ರಿಪ್ಟೋಫನ್ನಿನ ಉತ್ತಮ ಆಗರ.

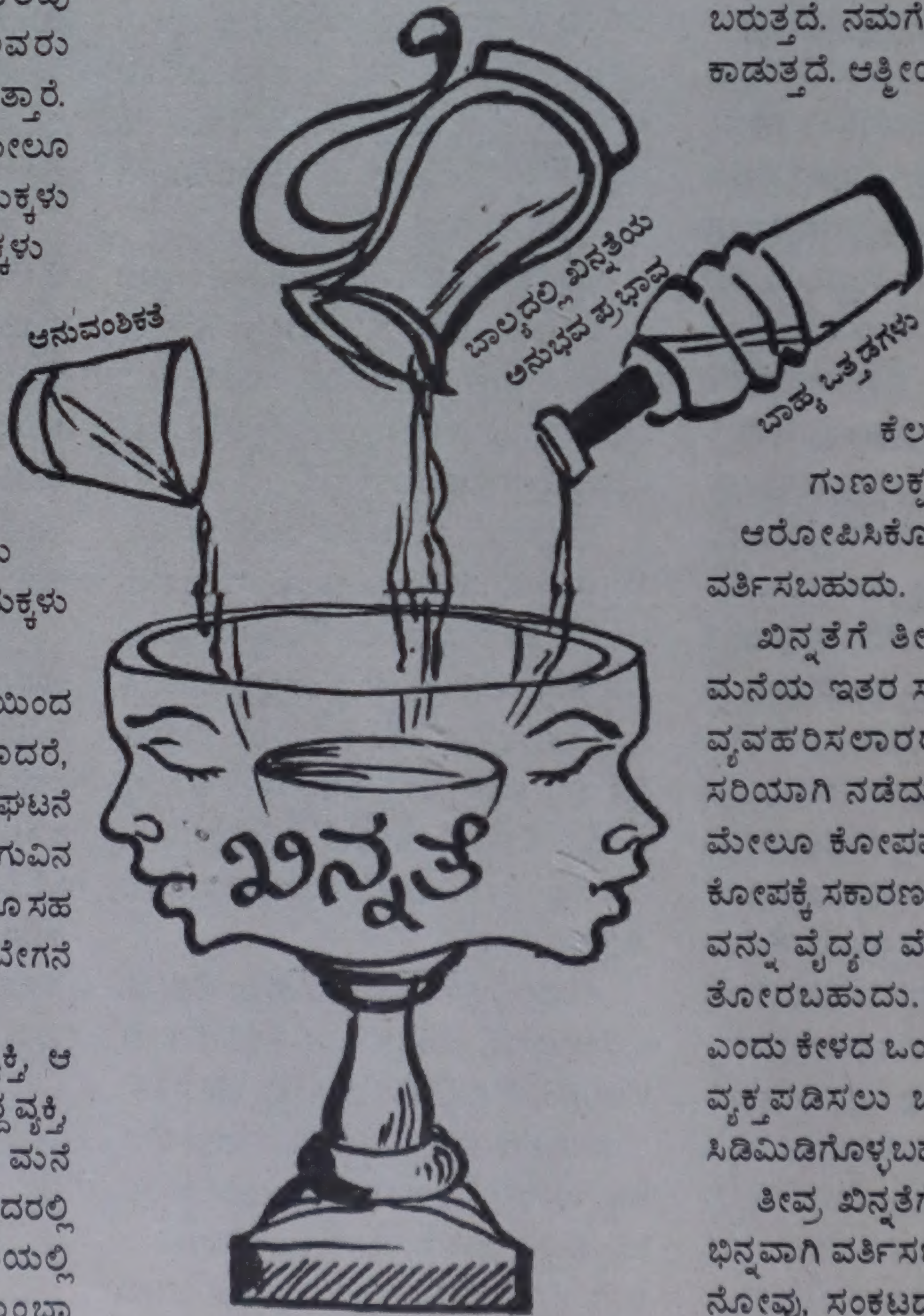
ಖಿನ್ನತೆಗೆ ತುತ್ತಾದವರು ಕೊಬ್ಬು - ಜಿಡ್ಡಿನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕರಿದ - ಹುರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಕೋಕೋಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು... ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

ಒಳಗಿನಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ತರಿಸಿರಬಹುದು.

ಖಿನ್ನತೆಗೆ ತುತ್ತಾದ ಪಾಲಕರು ಹಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಅನುಭವಿಸುವುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ನೋಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೆತ್ತವರ ಖಿನ್ನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಈಡಾಗಿರಲೂಬಹುದು. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಮುಂದೆ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ತುತ್ತಾದರೂ, ಅವರು ಹೆತ್ತವರು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತೋರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆತ್ತವರು ಒಂದು 'ಮಾದರಿ' ಯಾಗಿರು ತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಹೆತ್ತವರನ್ನು 'ಕಾಪಿ' ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಇಂತಹ ಖಿನ್ನತಾ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆಯು ಕಂಡುಬರಬೇಕಾದರೆ, ಅದರ ಹಿಂದೆ ಪರಿಸರದ ಯಾವುದೋ ಘಟನೆ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಮಗುವಿನ ಮನವನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಕಲಕಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಸಹ ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಗನೆ ಪಾರಾಗಬಲ್ಲರು.

ಒಂದು ಮನೆಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಆ ಮನೆ ಮಂದಿಗೆಲ್ಲಾ ನಿಜಕ್ಕೂ ಪ್ರಿಯವಾಗಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಸತ್ತು ಹೋದರೆ ಆ ಮನೆ ಮಂದಿಯೆಲ್ಲ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಆಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮನೆ ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಸದಸ್ಯ, ಸತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತುಂಬಾ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವನಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಖಿನ್ನತೆ ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಖಿನ್ನತೆ, ಈ ಸದಸ್ಯನನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಮನೆ ಮಂದಿಯನ್ನೆಲ್ಲ ಕಾಡಿದರೂ ಸಹ, ಅದರ ಅವಧಿ



ಸೀಮಿತ. ಖಿನ್ನತೆ ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲ. ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಹೊರಬರಬಲ್ಲರು.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಖಿನ್ನತೆ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಆವರಿಸಬಲ್ಲದು ಎಂಬ ಅಂಶ ಅವನು ತನಗಾದ ನೋವು, ವ್ಯಥೆ, ಸಂಕಟವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವನು ಅತ್ತುಬಿಡಬೇಕು, ಮುಕ್ತವಾಗಿ ದುಃಖವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದಾಗ ಎಲ್ಲವೂ ಅಳುವಿನೊಡನೆ ಕರಗಿ ಹರಿದು ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ದುಃಖವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸದೆ ಹಾಗೆ ಅದನ್ನು ಮನದೊಳಗೆ ಒತ್ತಿ ಇಟ್ಟರೆ, ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬಿಗುಮಾನವಿದ್ದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು ಅನುಚಿತ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದರೆ, ಅಳುವುದು ಸತ್ತವರ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಶಾಂತಿ ನೀಡದು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿದ್ದರೆ - ಎಲ್ಲ ನೋವು ಒಳಗೊಳಗೆ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಆಗ ಖಿನ್ನತೆಯ ಅವಧಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಮನದೊಳಗೊಳಗೆ ಯೋಚಿಸಿ, ಚಿಂತಿಸಿ, ವ್ಯಥಿಸಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ.

ಆತ್ಮೀಯರು ಸತ್ತಾಗ ಅಸಹಾಯಕತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಇನ್ಯಾರು ದಿಕ್ಕು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮೀಯರಿಗೆ ತಾವು ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದನ್ನು ಮಾಡಲಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಅಳುಕು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಸತ್ತವರ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಆರೋಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಬಹುದು.

ಖಿನ್ನತೆಗೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ತುತ್ತಾದವರು, ಮನೆಯ ಇತರ ಸದಸ್ಯರೊಡನೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ವ್ಯವಹರಿಸಲಾರರು. ಗೆಳೆಯರ ಬಳಿಯೂ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳರು. ಇವರು ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೂ ಕೋಪವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಹುದು. ಕೋಪಕ್ಕೆ ಸಕಾರಣವಿರದು. ಅನಗತ್ಯ ಆಕ್ರೋಶವನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಮೇಲೆ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಮೇಲೆ ತೋರಬಹುದು. ಬದುಕಿದ್ದಾಗ ಹೇಗಿರುವೆ ಎಂದು ಕೇಳದ ಒಂದು ವರ್ಗ, ಸತ್ತಾಗ ಸಂತಾಪ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಬಂದಾಗ, ಅವರ ಮೇಲೆ ಸಿಡಿಮಿಡಿಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

ತೀವ್ರ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ತುತ್ತಾದ ಕೆಲವರು ತೀರಾ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಬಹುದು. ಅವರಲ್ಲಿ ದುಃಖ, ನೋವು, ಸಂಕಟದ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರು ಸದಾ ಚಡಪಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅರ್ಥಹೀನ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ನೋವನ್ನು ಮರೆಯಲು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನನಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ವಿವರಣೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಈ

ವರಣೆಯಲ್ಲಿ ಸತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ೀತಿಯ 'ನಟನೆ' ಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ೀಗೆ ವರ್ತಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತಪ್ಪಿರು ವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಜನರನ್ನು ಕಂಡು ಮಾತನಾಡಿ, ಅವರ ಒಳಗೆ ಭದ್ರವಾಗಿ ಕುಳಿತಿರುವ ನೋವನ್ನು ಹೊರಹರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಅವರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬಂಧು ಬಾಂಧವ ಗೆಳೆಯ ರೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು. ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಯೂ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ :

ಅತಿ ತೀವ್ರ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ತುತ್ತಾದ ಪ್ರತಿ ಆರು ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸ ಬಹುದು. ಈ ಸಂಖ್ಯೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಬೇಕು. ಆದರೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆಯು ಎಷ್ಟು ಆಳವಾಗಿಬೇಡು ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆಯೆಂದರೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಲೂ ಜಡತೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಔಷಧಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಪ್ರಧಾನವಲ್ಲ. ಆಗಬಾರದು. ಹೆತ್ತವರು, ಬಂಧು ಬಾಂಧವರು, ಗೆಳೆಯರು ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಿಸಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಕೊಡ ಬೇಕು. ಆಗ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಆಮೂಲಾಗ್ರವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ಅನುವಂಶಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಖಿನ್ನತೆಯು ಸೌಮ್ಯ ಸ್ವರೂಪದ್ದಾಗಿದ್ದರೆ ಆರಿಫಿಟಮಿನ್‌ನಂತಹ ಉತ್ತೇಜಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಖಿನ್ನತೆಯು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ 'ಟ್ರೈ ಸೈಕ್ಲಿಕ್ ಆರಿಟಿಡೆಪ್ರೆಸಂಟ್ಸ್ ಅಥವಾ ಮಾನೋಅಮೈನ್ ಆಕ್ಸಿಡೇಸ್ ಇನ್‌ಹಿಟಿಟಾರ್ಸ್ (MAOI) ಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಇವು ಮಿದುಳಿನ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತಂದು ಚೇತನವನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಖಿನ್ನತೆಯೊಡನೆ ಆತಂಕವು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದಾಗ ಶಾಮಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು.

ಬದುಕು :

ಖಿನ್ನತೆಗೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ, ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ತಾನು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಿರುವ ಧಾಟಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸ ಬೇಕು. ಮನೋ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಋಣಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಧನಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ಕೊಡಬೇಕು. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸ ಬೇಕು.

ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಠಾತ್ತನೆ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಾರದು. ಅವನ ಋಣಾತ್ಮಕ ವರ್ತನೆ ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನೆ ಮಂದಿ ಧೃತಿಗೆಡಬಾರದು. ಸ್ನೇಹ, ಸಹಾನುಭೂತಿ, ಆದರ ತೋರಬೇಕು. ಆರಂಭ ದಲ್ಲಿ ಮನೆಮಂದಿಯ ಪ್ರಯತ್ನ ಫಲ ಕೊಡದಿರ ಬಹುದು. ಆದರೆ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಬಿಡಬಾರದು. ಖಿನ್ನತೆಗೆ ತುತ್ತಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ, ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ.

ಖಿನ್ನತೆಗೆ ತುತ್ತಾದವನನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಅತಿ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. 'ಸ್ಥಳ ಬದಲಾಯಿಸಿದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಾಯೆನಿಸುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಬೇರೆ ಊರಿಗೋ, ಪ್ರವಾಸ ಸ್ಥಳಕ್ಕೋ ಕಳುಹಿಸುವುದು ಉಚಿತವಾಗದು. ಹೊಸ ಸ್ಥಳ ದಲ್ಲಿ ಅವನು ಅನಾಥವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಪರಿಚಿತ ಪರಿಸರವೇ ಅವನನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಲ್ಲದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ನಾಟಲಾರಂಭಿಸಿದ ನಂತರ, ಸೂಕ್ತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯವೆನಿಸಿದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು.

ಆಸ್ಪತ್ರೆ :

ತೀವ್ರ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ತುತ್ತಾದವರನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಯಲ್ಲಿ ಕೊಡಬಹುದಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ 'ವಿದ್ಯುತ್ ಸೆಳವಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' (ಇ.ಸಿ.ಟಿ. = ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋ ಕನ್ವಲ್ಸಿವ್ ಥೆರಪಿ) ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು.

ಅತ್ಯಂತ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ, ನಿಖರವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟ ವಿದ್ಯುತ್ತನ್ನು ಮಿದುಳಿನ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಾಗಗಳ ಮೂಲಕ ಹಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಯಿಸುವ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅರಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿದ್ಯುತ್ ಶಕ್ತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಿದುಳು - ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೆಳವನ್ನು (ಕನ್ವಲ್‌ಶನ್ಸ್) ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸೆಳವು ರೋಗಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಉಪಶಮನವನ್ನು ಕೊಡು ತ್ತದೆ. ೨-೩ ಸಲ ಇಸಿಟಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಗುಣಪಡಿಸ ಬಹುದು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕಾರಣ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ 'ಅಲ್ಪ ಕಾಲಾವಧಿ ನೆನಪು' (ಶಾರ್ಟ್ ಟರ್ಮ್ ಮೆಮೊರಿ) ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಮರೆಯಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಲ ಮರೆವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇ.ಸಿ.ಟಿ. ಯಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಲಾಭದ ಮುಂದೆ ಈ ನಷ್ಟವು ಕ್ಷುದ್ರ ಎಂದೇ ಬಹು ಖಿನ್ನತೆಯ ರೋಗಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಇ.ಸಿ.ಟಿ. ಒಂದು ವಿವಾದಾತ್ಮಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರು ಇದನ್ನು ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇಸಿಟಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಫಲಿತಾಂಶ ಅಲ್ಪ ಕಾಲಾವಧಿವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಬಹುಜನರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

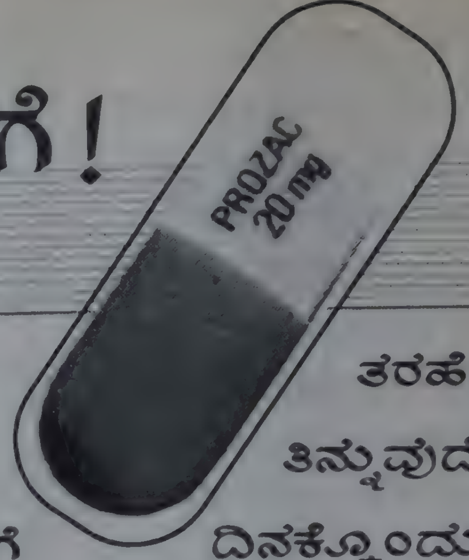
ಆಶಾದಾಯಕ :

ಖಿನ್ನತೆಯು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಗಂಡಸರಿ ಗಿಂತ ಹೆಂಗಸರೇ ತುಸು ಹೆಚ್ಚು. ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರುವ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಗುಣ ಪಡಿಸಬಹುದು. ೯೫% ಜನರು ಗುಣಮುಖ ರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸುಮಾರು ೪% ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಖಿನ್ನತೆಯು ಬೇರೂರಬಹುದು. ಗುಣ ವಾದ ಅರ್ಧ ಜನರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತೊಂದು ಸಲ ಆವರಿಸಬಹುದು. ಇವರೂ ಸಹ ಮುಂದೆ ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಾರೆ. □

ಪ್ರಸವೋತ್ತರ ಖಿನ್ನತೆ - ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

- ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ. ತಾಯಿಯ ಹಾರ್ಮೋನು ಸಮತೋಲನೆಗೆ ಔಷಧ ನೀಡಬಹುದು. ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವು ಕಾಲ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇರಲು ಹೇಳಿದರೆ, ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ತಾಯಿಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ.
- ತಾಯಿಗೆ ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡಿ. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಆಕೆ ಸುಖನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲಿ. ಮಗುವಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಮನೆ ಮಂದಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಿ.
- ಮನೆಯ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಳ್ಳಿ. ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದು, ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುವುದು, ಪಾತ್ರೆ ತೊಳೆಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮನೆ ಮಂದಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಿ.
- ಖಿನ್ನತೆಗೆ ತುತ್ತಾದ ಹೆಣ್ಣಿನ ಬಗ್ಗೆ ತಾಳ್ಮೆ ಹಾಗೂ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಇರಲಿ. ಆಕೆಯ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಆಕೆಗೆ ಹಿಡಿತವಿರದು. ಹಾಗಾಗಿ ಅವಳನ್ನು ವೃಥಾ ದೂರದಿರಿ. ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಬೇಡಿ. ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಆಕೆ ಬೇಗ ಗುಣಮುಖ ಹೊಂದುತ್ತಾಳೆ.

ಆನಂದವನ್ನು ನೀಡುವ ಗುಳಿಗೆ!



> ಒಬ್ಬರಿಗೆ ದಿನವೂ ತರಹೆವಾರೀ ಭಕ್ಷ್ಯ ಭೋಜ್ಯಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದೆಂದರೆ ಆನಂದ. ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ರೇಷ್ಮೆ ಸೀರೆ ಉಡುವುದೆಂದರೆ ಆನಂದ. ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಕಂತೆ ಕಂತೆ ನೋಟುಗಳನ್ನು ತಿಜೋರಿಯಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿ ನೋಡುವುದೇ ಆನಂದ. ವ್ಯಾಪಾರಿಗೆ ಮೋಸ ಮಾಡಿ ಟೋಪಿ ಹಾಕುವುದರಲ್ಲೇ ಆನಂದ. ರಾಜಕಾರಣಿಗೆ ಆಶ್ವಾಸನೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಆರಿಸಿ ಬಂದು ಅಧಿಕಾರ ನಡೆಸುವುದರಲ್ಲೇ ಆನಂದ. ನಿಜವಾದ ಸನ್ಯಾಸಿಗೆ ಬದುಕಿನ ಅರ್ಥ ತಿಳಿದು, ಆ ಭಗವಂತನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾಗುವುದೇ ಆನಂದ.....

ನಾವೇಕೆ ದುಡಿಯುತ್ತೇವೆ?

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಬಹುಪಾಲು ಜನರು ''ಚೆನ್ನಾಗಿ ದುಡಿದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಣ ಸಂಪಾದಿಸಿದರೆ, ನಾವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇರಬಹುದು. ಸುಖವಾಗಿರಬಹುದು. ನೆಮ್ಮದಿಯ ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು'' ಎಂದು ಉತ್ತರವನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.

ಸುಖ ಎಂದರೇನು? ಸಂತೋಷ ಎಂದರೇನು? ನೆಮ್ಮದಿ ಎಂದರೇನು? ಆನಂದ ಎಂದರೇನು? - ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಯ ರೂಪದ ಉತ್ತರವನ್ನು ನೀಡುವುದು ಕಷ್ಟ. ಇವೆಲ್ಲ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತಹವು. ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಇರುವಂತಹವು. ಹಾಗಾಗಿ ಉತ್ತರ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಆದರೆ ಆನಂದ ನೀಡುವ ಅನುಭವ ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ ಅಲ್ಲವೆ! ....

ಇಂತಹ ಆನಂದಾನುಭವ ಈ ಮೇಲಿನ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡದೆ, ಕೂತೆಡೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸಿಗುವಂತಾದರೆ, ಅದನ್ನು ನೀವು ಸ್ವಾಗತಿಸುವಿರಾ? ಒಂದೇ ಒಂದು ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ನುಂಗಿ, ಎಲ್ಲ ನೋವನ್ನು ಮರೆತು ಸುಖಾನುಭವದ ಅಲೆಗಳನ್ನು ತೇಲಿ ತೇಲಿ ಹೋಗಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೀರಾ ?....... ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವನಿಗೂ, ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವವನಿಗೂ, ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಸೇವಿಸುವವನಿಗೂ ಇಂತಹ ಸುಖ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಅಲ್ಲವೆ! ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಚಟವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ದಾಸ್ಯತನ ಬೆಳೆಸುತ್ತವೆ. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ಗುಳಿಗೆ ಚಟವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಕೆಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸುಖವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಗುಳಿಗೆ ನಿಮಗೆ ಬೇಕೆ? ಬೇಕೆನಿಸಿದಲ್ಲಿ ನೀವು ''ಪ್ರೋಜಾಕ್'' ನ್ನು ಸೇವಿಸಿ!

ಪವಾಡ :

ಎಲಿಲಿಲ್ಲಿ ಎಂಬ ಔಷಧ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಪ್ರೋಜಾಕನ್ನು ೧೯೮೮ರಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿತು. ಇದೇ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ೧೯೮೯ರಲ್ಲಿ ಯುರೋಪಿನಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ ತಂದಿತು. ಈ ಗುಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಜೀವಮಾನದ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಘಟನೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿತು. ಅದರ ಪವಾಡ ಸದೃಶ ಆನಂದದಾಯಕ ಗುಣವು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಅತಿ ಚರ್ಚಿತವಾಯಿತು.

ಎಲಿಲಿಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು (ಡೆಪ್ರೆಶನ್) ನಿವಾರಿಸಲೆಂದು ಪ್ರೋಜಾಕನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡಿತ್ತು. ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಲಭ್ಯ ಔಷಧಗಳಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ವಿಫಲರಾದ ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರು ಪ್ರೋಜಾಕನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದರು. ಫಲಿತಾಂಶ ಅದ್ಭುತ ಹಾಗೂ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ. ಅವರ ರೋಗಿಗಳ ಖಿನ್ನತೆ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದೂರವಾಯಿತು. ಅವರ ಬದುಕೇ ಬದಲಾಯಿತು. ಆತ್ಮಪತನದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ, ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬರಲಾರದಷ್ಟು ದೂರ ಸಾಗಿದ್ದ ರೋಗಿಗಳು ಹಾಗೂ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದ್ದ ಹತಾಶ ರೋಗಿಗಳು -ಪ್ರೋಜಾಕ್‌ನಿಂದ ಪುನರ್ಜನ್ಮ ಪಡೆದು ಹೊಸ ಬದುಕನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದರು.

ಅಪೂರ್ವ :

ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಇಂದು ಹಲವು ಗುಳಿಗೆಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿವೆ. ಈ ಔಷಧಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅನೇಕ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರೋಜ್ಹಾಕ್ ಇಂತಹ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದ್ದ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಸೌಮ್ಯವಾಗಿದ್ದವು, ನಗಣ್ಯವಾಗಿದ್ದವು. ಇತರ ಔಷಧಗಳು ಹೃದಯ ಬಡಿತವನ್ನು ನಗಾರಿಯಂತೆ ಹೊಡೆಸುತ್ತಿದ್ದವು. ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಲೈಂಗಿಕ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನೇ ಕಸಿಯುತ್ತಿದ್ದವು. ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ದೇಹವನ್ನು ಜಡಗೊಳಿಸಿ ಮಂಪರಿನಲ್ಲಿಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಕೆಲವು ಖಿನ್ನತೆರೋಧಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಜೀವಾಪಾಯವಾಗಬಹುದಿತ್ತು.... ಪ್ರೋಜ್ಹಾಕ್ ಇಂತಹ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಲಿಲ್ಲ...... ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಅಂತಹ ತೊಂದರೆಯೇನೂ ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ! ಪ್ರೋಜ್ಹಾಕ್ ಅಪೂರ್ವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿತ್ತು.

ಸಿರೋಟೋನಿನ್ :

ಪ್ರೋಜಾಕ್ ಒಂದು ಹೊಸ ಖಿನ್ನತೆರೋಧಕ ಔಷಧವಾಗಿತ್ತು. ಇದು ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಆರ್‌ಐ (ಸೆಲೆಕ್ಟಿವ್ ಸಿರೋಟೋನಿನ್ ರೀ ಆಫ್ ಟೇಕ್ ಇನ್‌ಹಿಬಿಟ್ಟಾರ್ಸ್) ಎಂಬ ಔಷಧ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿತ್ತು. ಈ ಗುಂಪಿನ ಔಷಧಗಳು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಸೆರೋಟೋನಿನ್ ಎಂಬ ನರರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುವಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಿತ್ತು.

ಸೆರೋಟೋನಿನ್ ಒಂದು ನರಸಂದೇಶ ವಾಹಕ ವಸ್ತು. ಇದು ಮನುಷ್ಯನ ಭಾವಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಸೆರೋಟೋನಿನ್ನಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಇಲ್ಲವೆ ಖಿನ್ನತೆ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಸೇರೋಟೋನಿನ್ನಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಶಾಂತನಾಗುತ್ತಾನೆ ಹಾಗೂ ಅವನ ಮನೋಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಮತೂಕ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಮಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಸೆರೋಟೋನಿನ್ನಿನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ವಿಸ್ತೃತವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಯಾವ ಮಂಗಗಳ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸೆರೋಟೋನಿನ್ನಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೋ, ಆ ಮಂಗಗಳು ಆಕ್ರಮಣ ಶೀಲತೆ ತೋರುತ್ತವೆ. ಗುಂಪಿನ ಇತರ ಮಂಗಗಳು ಇವನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಮಂಗಗಳು "ಆಟಕ್ಕುಂಟು ಲೆಕ್ಕಕಿಲ್ಲ' ಎಂಬಂತಿರುತ್ತವೆ. ಸೆರೋಟೋನಿನ್ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಮಂಗಗಳು. ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಮಂಗಗಳ ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಗಳಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಜನಪ್ರಿಯ (ಮಂಗಪ್ರಿಯ !?) ವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ವರ್ತನೆ ಸಮತೂಕದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇತರ ಮಂಗಗಳು ಇವನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತವೆ.



ಸೇರೋಟೋನಿನ್ನನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆ, ಹಿಂಸಾಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಹಠಾತ್ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಹಿಂದು ಮುಂದನ್ನು ಆಲೋಚಿಸದೆ ದುಡುಕು ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಸ್ವಭಾವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಬಾಕತನ ಅಧಿಕ. ಖಿನ್ನತೆಯು ಇವರಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಬೇರುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಜನರ ಮಿದುಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದಾಗ, ಅದರಲ್ಲಿ ಸೆರೋಟೋನಿನ್ನಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಿ :

ಪ್ರೋಜಾಕ್ ಸೇವಿಸುವ ವರಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಇದರ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಮೀರಿದ್ದು. ಬಹು ಮುಖ ಉಪಯುಕ್ತ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಪ್ರೋಜಾಕ್‌ನ ನಿಜ ಸ್ವರೂಪ ನಿಗೂಢ.

ಎಚ್ಚರ!

ಫ್ಲೂ ಆಕ್ಸಟೈನ್ ಬಗ್ಗೆ ಭಾರತೀಯ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಅನಿಸಿಕೆ ಭಿನ್ನ. ಅಮೇರಿಕನ್ನರು ಹೇಳುವಷ್ಟು ಅದ್ಭುತವೇನಲ್ಲವಂತೆ ಈ ಗುಳಿಗೆ! ಆದರೂ ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಈ ಗುಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯವಿಲ್ಲ.

ಫ್ಲೂಆಕ್ಸಟೈನ್ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯ ಹೊಂದಿರುವವರು, ಹಾಲೂಡಿಸುವ ತಾಯಂದಿರು, *MAOI* ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಇದು ನಿಷಿದ್ಧ. ಅಪಸ್ಮಾರ, ಯಕೃತ್ ವೈಫಲ್ಯ, ಹೃದ್ರೋಗ, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಹೊಂದಿರುವವರು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇಲೆಗೆ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಈ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ 'ವ್ಯಾಸ್ಕುಲೈಟಿಸ್' ಸಂಬಂಧಿತ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರಬಹುದು. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಆತಂಕ, ತಲೆನೋವು, ನಡುಕ, ಜೊಗರಿಕೆ, ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ ಬೇಧಿ, ಸೆಳವು, ಅತಿಬೆವರು ಇತ್ಯಾದಿಗಳೂ ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

- ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ.
- ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಆ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಸ್ವರೂಪಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.
- ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಕೆಲವು ಜನರು ಔಷಧ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆ ತಂದಿಲ್ಲವೆಂದೇ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಅನುಭವಗಳೇನೂ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜನಕ್ಕೆ ಇವರಲ್ಲಾದ ಹೊಸ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.
- ಖಿನ್ನತೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಆತಂಕ, ಗೀಳು ವೈಪರೀತ್ಯ (ಅಬ್ಸೆಸಿವ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್ಸ್) ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ (ಓವರ್‌ಸೆನ್ಸಿಟಿವಿಟಿ) ಯದ್ವಾತದ್ವಾ ತಿನ್ನುವಿಕೆ (ಬಿಂಜಿಂಗ್) ಗಾಬರಿ (ಪ್ಯಾನಿಕ್) ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಲ್ಲದು.

ಸಂಶಯ :

ಪ್ರೋಜಾಕನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರು ಚೇತೋಹಾರಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ತೀವ್ರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರುವ ಸ್ವಭಾವ ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಗುಡ್ಡ ಮಾಡುವ ಗುಣ ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬದುಕನ್ನು ಧನಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮೊದಲು ಯಾವ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಫಲರಾಗಿರುತ್ತಾರೋ, ಆ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ, ಔಷಧ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ಅತ್ಯದ್ಭುತ ಸಾಫಲ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಜನ ಅಧಿಕಾರಯುತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬಲ್ಲರು. ವರ್ತಿಸಬಲ್ಲರು........

ಇಂತಹ ಸಂಪೂರ್ಣ ಭಿನ್ನ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಪ್ರೋಜಾಕ್ ತರಬಲ್ಲದು. ಇದನ್ನು ಕಂಡ ಹಲವು ಜನರು ಪ್ರೋಜಾಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಭೀತಿಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅದರ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶಯಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬದುಕನ್ನು ನೋಡಿ: ಈ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೂ ಉಚಿತವಾಗಿ ಸಿಗದು. ಸೂಕ್ತ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ತೆರಲೇಬೇಕು. ಒಂದನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಮತ್ತೊಂದನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. (ಕುಚ್ ಪಾನೇ ಕೆ ಲಿಯೆ ಕುಚ್ ಖೋನಾ ಪಡತಾ ಹೈ !) ಆದರಲ್ಲೂ ಔಷಧಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಔಷಧ ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವವರೆಗೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಭಾವ ಇರುತ್ತದೆ. ಔಷಧ ಮರೆಯಾದ ಕೂಡಲೇ ಆ ಲಕ್ಷಣವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬೇಕು. ಆ ಲಕ್ಷಣಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದು ಔಷಧ ಲೋಕದ ಸತ್ಯ. ಆದರೆ ಪ್ರೋಜಾಕ್ ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಮೆಟ್ಟಿನಿಂತಿದೆ. ಪ್ರೋಜಾಕ್ ಚಟವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಔಷಧ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಚಾರ :

ಪ್ರೋಜಾಕಿನ ಅದ್ಭುತ ಗುಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ವಿಶೇಷ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದವು. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಮನೋರೋಗವನ್ನು ಹೊಂದಿರದ ಆರೋಗ್ಯವಂತರು ಪ್ರೋಜಾಕನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಸ್ಪರ್ಧೆಗಿಳಿದರು. ಮನೋರೋಗಿಗಳಿಗಿಂತ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರೆ ಪ್ರೋಜಾಕನ್ನು ಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಯಾರಿಗಾಗಿ ಈ ಗುಳಿಗೆಯ ಸೃಜನೆಯಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎದ್ದಿತು. ಆದರೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರೂ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯನ ಸಕಲ ದುಃಖಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ''ಸಂಜೀವಿನಿ'' ಎಂದು ಪ್ರೋಜಾಕ್ ಹೆಸರು ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿತು.

ಎಲಿಜಬೆತ್ ವುರ್ಟ್‌ಜೆಲ್ ಒಬ್ಬ ಬರಹಗಾರ್ತಿಯಾಗಿದ್ದಳು. ಖಿನ್ನತೆಯು ಈಕೆಯ ಬದುಕಿನ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿತ್ತು. ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳ್ಳಲು ಈಕೆ ನಡೆಸಿದ್ದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳೆಲ್ಲ ವಿಫಲವಾಗಿದ್ದವು. ಕೊನೆಗೆ ವೈದ್ಯರು ಪ್ರೋಜಾಕನ್ನು ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಈಕೆಗೆ ಸಲಹೆಯನ್ನಿತ್ತರು. ಆಕೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಗುಳಿಗೆ ನುಂಗಿದಳು. ಆಕೆಯ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಮಹಾನ್ ಪರಿವರ್ತನೆ ಕಂಡು ಬರಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಖಿನ್ನತೆಯು ಹೇಳ ಹೆಸರಿಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಯವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿತು. ಉತ್ಸಾಹ, ಆಸಕ್ತಿ, ಚೈತನ್ಯ ತುಂಬಿ ಹರಿಯಲಾರಂಭಿಸಿತು. ತನ್ನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಜಾಕ್ ತಂದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಸ್ತಂಭಿತಳಾದ ವುರ್ಟ್‌ಜೆಲ್ ''ಪ್ರೋಜಾಕ್ ನೇಶನ್'' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನೇ ಬರೆದಳು !

ನವರಸ :

ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಉದ್ದೇಶ ಕೇವಲ ಸುಖಪಡುವುದು ಎಂದರೆ ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಲಾಗದು. ಬದುಕು ಸರ್ವತೋಮುಖವಾಗಿ ಪಕ್ವವಾಗಬೇಕಾದರೆ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನವರಸಗಳಿಗೆ ಸ್ಥಾನವಿರಬೇಕು. ಆತಂಕ-ದುಃಖ-ವಿಷಾದ ..... ಇವೆಲ್ಲ ನಮಗೆ ಬೇಕು. ಅಡುಗೆ ರುಚಿಸಬೇಕಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು, ಖಾರಗಳ ಸಮ ಮಿಶ್ರಣವಿರಬೇಕು. ಕೇವಲ ಸಿಹಿಯೊಂದೇ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತುಂಬದು. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನೀಡದು..... ಯಾವಾಗಲೂ ನಾವು ಆನಂದವಾಗಿ ಇದ್ದು ಬಿಟ್ಟರೆ ಅಲ್ಲಿಗೆ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆಯೇ? ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಬರುವ ಆನಂದ ಗುಳಿಗೆಗಳಿಂದ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವೆ? ಜಗತ್ತಿನ, ಪರಿಸರದ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಗೆ ಜಡವಾಗಿ, ಸದಾ ಆನಂದದ 'ಮತ್ತಿ'ನಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಸೂಕ್ತವೆ?..... ನಮ್ಮನ್ನು ವಾಸ್ತವತೆಯಿಂದ ದೂರ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೆ? ಜಗತ್ತನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಛಲವನ್ನು ಹುಸಿಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆ ಈ ಗುಳಿಗೆ ? ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಪ್ರೋಜಾಕ್ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ.

ಪ್ರೋಜಾಕ್ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿ ಈಗ ೧೦ ವರ್ಷಗಳೇ ಕಳೆದು ಹೋಗಿವೆ. ಈಗ ಪ್ರೋಜಾಕಿನ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದ 'ಪ್ರೋಜಾಕಿನ ಗಾಳಿ' ಈಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಈಗ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಜನ ಮಾತ್ರ ಈ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ..... ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಹೊಸ ಬದುಕನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದೆ ಪ್ರೋಜಾಕ್. ಈಗ ಸುಮಾರು ೩೦ ಮಿಲಿಯನ್ ಜನರು ಪ್ರೋಜಾಕನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಒಂದು ಅಂದಾಜು.

ಪ್ರೋಜಾಕ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅಲ್ಪ ಕಾಲಾವಧಿ ಲಾಭವಿದೆ. ಈ ಔಷಧ ಸೇವನೆಯ ದೀರ್ಘ ಕಾಲಾವಧಿಯ ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಮಾಹಿತಿಯಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾಲ ಮಾತ್ರ ಉತ್ತರಿಸಬಲ್ಲುದು.

ಪ್ರೋಜಾಕ್ ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರೋಜಾಕಿನ ಔಷಧ ಶಾಸ್ತ್ರಾತ್ಮಕ ಹೆಸರು ಫ್ಲೂಆಕ್ಸೆಟೈನ್ !

ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ

ಭಾಗ-೧

ಹೊತ್ತಿ ಉರಿಯುತ್ತಿರುವ 'ಫೈರ್'



ದೆಹಲಿಯ ಅನಾಮಧೇಯ ಗಲ್ಲಿ. ಅಲ್ಲೊಂದು ಪುಟ್ಟ ಹೋಟಲು. ಆ ಹೋಟಲಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡತೆ ಒಂದು ಕ್ಯಾಸೆಟ್ ಲೈಬ್ರರಿ ಸಹ ಇದೆ. ಇವೆರಡನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿರುವವರು ಅಶೋಕ್ ಮತ್ತು ಜತಿನ್ ಎಂಬ ಅಣ್ಣ ತಮ್ಮಂದಿರು. ಅಶೋಕ್ ಹೋಟಲಿನ ವ್ಯವಹಾರವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಜತಿನ್ ಕ್ಯಾಸೆಟ್ ಅಂಗಡಿಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಎರಡೂ ವ್ಯಾಪಾರಗಳಲ್ಲಿ ''ಮೋಂಡು'' ಎಂಬ ಮನೆಯಾಳು ನೆರವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಅಶೋಕ್ ಮತ್ತು ಜತಿನ್‌ರ ತಾಯಿ 'ಬೀಜಿ' ವಿಧವೆ. ವೃದ್ಧೆ. ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿನ ಕಾರಣ ಚಲಿಸಲಾರಳು. ಜೊತೆಗೆ ಮಾತನ್ನೂ ಆಡಲಾರಳು. ಆದರೆ ಆಕೆಯ ಮಿದುಳು ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿದೆ. ಒಂದು



ಗಂಟೆಯ ನೆರವಿನಿಂದ ಆಕೆ ಮನೆ ಮಂದಿಯೊಡನೆ ''ಸಂಭಾಷಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ''.

ಜತಿನ್ ಯುವಕ. ಇವನು ಚೀನೀ ಹುಡುಗಿಯೊಬ್ಬಳ ಕಾಮಪಾಶದಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಯಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಇವಳೊಡನೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅವಲಂಬಿತನಾಗಿರುವ ಜತಿನ್ನನಿಗೆ ಇತರೆ ಎಲ್ಲವೂ ಕ್ಷುಲ್ಲಕ. ಅಣ್ಣ ಅಶೋಕನಿಗೆ ದಾರಿ ತಪ್ಪಿರುವ ತಮ್ಮನನ್ನು ತಿದ್ದುವ ಆಸೆ. ಅವನಿಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಬಲವಂತದಿಂದ ನೀತಾ ಎಂಬ ಹೆಣ್ಣಿನೊಡನೆ ಮದುವೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ನೀತಾ ನಿಜಕ್ಕೂ ಸುಂದರಿ. ಆದರೂ ಸಹ ಆ ಸೌಂದರ್ಯ ಜತಿನ್ನನ ಪಾಲಿಗೆ ಅರ್ಥಹೀನ. ಅವನ ಜಗತ್ತಿನ ತುಂಬಾ ಚೀನೀ ಮೋಹಕಿಯ ಅಯಸ್ಕಾಂತದ ಪ್ರಭಾವ. ಚೀನೀ ಹುಡುಗಿಯ ತಂದೆಯು ಭಾರತವನ್ನು, ಭಾರತೀಯರನ್ನು ತುಚ್ಛೀಕರಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದರೂ ಅದನ್ನು ಪ್ರತಿಭಟಿಸದೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾಮಾಂಧ ಈ ಜತಿನ್.

• ಡಾ। ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಅಶೋಕ್ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಕನು. ಇರುವ ಹೋಟಲಿನಿಂದ ಕುಟುಂಬ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗುವಷ್ಟು ಸಂಪಾದನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇವನಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲ. ಇವನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಾರ ಬಿಟ್ಟರೆ ಮತ್ತೊಂದೇ ಒಂದು ಆಕರ್ಷಣೆ ! .... ಸ್ವಾಮೀಜಿಯ ಸತ್ಸಂಗ! ಹೋಟಲ್ಲಿನ ಬಾಗಿಲನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯ ಆಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಓಡಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ''ಹೈಡ್ರೋಸೀಲ್'' ರೋಗಿ. ಉದರದ ಒಂದು ದೋಷದ ಕಾರಣ ಬೀಜ ಚೀಲವು ಚಕ್ಕೋತದಷ್ಟು ಊದಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ರೋಗ. ಈ ಊತದೊಳಗೆ ಅನೇಕ ಸಲ ಶಿಶ್ನವು ಹೊತುಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗವಿರುವ ಬಹುಪಾಲು ಜನರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಮ ಅಸಾಧ್ಯ. ಈ ಸ್ವಾಮಿಯು ''ಆಸೆಯೇ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಮೂಲ'' ಎಂದು ಸದಾ ಪ್ರವಚನ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಸಂಯಮವೇ ಬದುಕಿನ ತಿರುಳು ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಸಂಭೋಗ ಕೇವಲ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಲು ಮಾತ್ರ

> *'ಸಲಿಂಗ ಕಾಮ'ವನ್ನು ಅಪರಾಧ, ಅಪಚಾರವೆಂದು ದೂರುವ ಸಮಾಜ, ತನ್ನದೇ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ, ದಾಖಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸಿದೆ. ಅದರ ಕುರಿತು ನಮಗಿರುವ ಮಾಹಿತಿ ಎಷ್ಟು ?*

ಎಂದು ಉಪದೇಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈತನ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಕಾಮ-ಪ್ರೇಮ-ಪ್ರೀತಿ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ! ಲೈಂಗಿಕ ಬದುಕಿನಿಂದ ದೂರ ಇರುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ಮೋಕ್ಷವಿದೆ ಎಂಬುದು ಈ ಸ್ವಾಮಿಯ ಪ್ರವಚನದ ತಿರುಳು. ಅಶೋಕನು ಇಂತಹ ಸ್ವಾಮಿಯ ಶಿಷ್ಯ. ಸ್ವಾಮೀಜಿಯ ಬೋಧನೆಯನ್ನು ಅಕ್ಷರಶಃ ಪಾಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ರಾಧಾಳನ್ನು ದೂರವಿರಿಸಿ ಸಂಯಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಜೊತೆಗೆ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಹಣವನ್ನು ಉಳಿಸಿ 'ಸ್ವಾಮೀಜಿಯ' 'ಹೈಡ್ರೋಸೀಲ್'ನ್ನು ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿ ಗುಣಪಡಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ.

ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ



ರಾಧಾಳು ಸುಂದರಿ. ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಒಂದು ನ್ಯೂನತೆಯಿದೆ. ಆಕೆಯ ಅಂಡಾಶಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಡಗಳಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಆಕೆಯು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರಲಾರಳು. ಆಕೆ ಬಂಜೆ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ರಾಧಾ ಬಂಜೆಯಾದರೂ ಸಹ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಉಳ್ಳವಳು. ಆಕೆಗೆ ಸಂಭೋಗ ಸುಖ ಬೇಕು. ಆದರೆ ಅವಳ ಗಂಡ ಸ್ವಾಮಿಯ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಪೂರ್ಣ ಒಳಗಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಯಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ಅವಳ ಹಾಸಿಗೆ ಬರಿದು. ತನ್ನ ಕಾಮವನ್ನು ಬಲವಂತವಾಗಿ ತುಳಿದಿಟ್ಟು ಏಕತಾನತೆಯ ಜಡ ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ. ಒಡಲಲ್ಲಿರುವ ಒಲವನ್ನು ಹರಿಸಲು ಗಂಡ ಸನಿಹವಿದ್ದರೂ ಗಾವುದ ಗಾವುದ ದೂರ ! ಮಡಿಲ ತುಂಬುವ ಮಗುವೂ ಇಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಒಲವು ಹಾಗೆಯೇ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದೆ.

ಮನೆ ಕೆಲಸಗಾರ ಮೋಂಡುವಿಗೆ ಮದುವೆಯ ವಯಸ್ಸಾಗಿದೆ. ಮದುವೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಇವನಿಗೆ ಬೇರೆ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ. ಹೋಟಲು, ವೀಡಿಯೋ ಕ್ಯಾಸೆಟ್‌ಗಳ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತಾ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇದ್ದಾನೆ.

ನೀತಾ ಆಗ ತಾನೇ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಬಂದ ಯುವತಿ. ಮದುವೆಯಾದ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತಾನು ಗಂಡನಿಗೆ ಬೇಡವಾದವಳು ಎಂಬುದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತಾಳೆ. ನವವಧುವಾದ ಕಾರಣ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಉಕ್ಕಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ತಡೆ ಹಾಕಲಾರದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಕಾಮವಶಳಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ. ಜತಿನ್ನನಿಗೆ ಇದರ ಪರಿವೆಯಿಲ್ಲ. ನೀತಾಳೊಡನೆ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಪ್ರತಿನಿಧಿಯಂತಿರುವ ನೀತಾ ಜತಿನ್ನನ ಪಾಲಿಗೆ ಅನಾಕರ್ಷಕ. ಬಣ್ಣದ ಚಿಟ್ಟೆ ಚೀನೀ ಹುಡುಗಿಯೇ ಅವನಿಗೆ ಅಚ್ಚು ಮೆಚ್ಚು. ಹಾಗಾಗಿ ನೀತಾಳನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೊಸ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ರಾತ್ರಿಗಳನ್ನು ಪ್ರೇಯಸಿಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಬುದ್ಧಿವಾದ ಹೇಳಲು ಬಂದ ಅಣ್ಣನಿಗೆ ಎದುರುತ್ತರ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ನೀತಾಳನ್ನು ಬಲವಂತವಾಗಿ ಗಂಟು ಹಾಕಿದವನು ನೀನೇ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಅತ್ತಿಗೆ ರಾಧಾಳನ್ನು ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟು ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುವ ನಿನ್ನ ನಡತೆ ಉಚಿತವೇ ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ನೀತಾಳಿಗೆ ಜತಿನ್ನನ ಪ್ರೇಯಸಿಯ ಕಥೆ ತಿಳಿಯುವುದು ತಡವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವಳು ಪ್ರತಿಭಟಿಸಿದಾಗ, ''ಸಮಯ ಕಳೆಯಲು ಬೇಕಾದರೆ ನಿನಗೊಂದು ಮಗುವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೇನೆ''ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ ಜತಿನ್. ಅವಳು ಕೆರಳುತ್ತಾಳೆ. ಇವನು ಅವಳಿಗೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಅವಳು ತಿರುಗಿ ಇವನಿಗೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾಳೆ.....

ತನ್ನ ಬದುಕು ಮೂರಾಬಟ್ಟೆಯಾದುದನ್ನು ಕಂಡು ಬಿಕ್ಕಿ ಬಿಕ್ಕಿ ಅಳುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ ನೀತಾ. ಅದನ್ನು ಕೇಳಿದ ರಾಧಾ, ನೀತಾಳನ್ನು ಸಂತೈಸಲೆತ್ನಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳ ತಲೆಯನ್ನು ಸವರಿ ಎದೆಗಾನಿಸಿಕೊಂಡು ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಲೆತ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ. ರಾಧಾಳ ಆಲಿಂಗನದಲ್ಲಿದ್ದ ನೀತಾ, ತಟ್ಟನೆ ರಾಧಾಳ ತುಟಿಯನ್ನು ಚುಂಬಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತಾಳೆ!

ರಾಧಾಳ ಪಾಲಿಗೆ ನೀತಾಳ ತುಟಿ ಚುಂಬನ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗುತ್ತದೆ!! ಕ್ರಮೇಣ ರಾಧಾ ಮತ್ತು ನೀತಾ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಒಡಲಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಾಮಾಗ್ನಿ ಉರಿಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಗಾಣುತ್ತಾರೆ. ಆ ಕಾಮಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ತಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅಶೋಕ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ. ಇಲ್ಲಿ ಜತಿನ್ ಚೀನೀ ಹುಡುಗಿಯ ತೋಳ ತೆಕ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ! ..... ಹಾಗಾಗಿ ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ರಾಧಾ-ನೀತಾರದ್ದಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಒಂಟಿಯಾಗಿದ್ದ ಈ ಇಬ್ಬರು ಮಹಿಳೆಯರು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ತಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಲೈಂಗಿಕ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಬ್ಬರೂ ಮುಕ್ತ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ.....

ಮೋಂಡುವಿಗೂ ಕಾಮವು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಚಲಿಸಲಾರದ, ಮಾತನಾಡಲಾಗದ 'ಬೀಜಿ'ಗೆ ರಾಮಾಯಣದ ಕ್ಯಾಸೆಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ ತೋರಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಿದಾಗ ಮೋಂಡು ಮಹಡಿಗೆ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಕ್ಯಾಸೆಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ ತಾನು ಮುಷ್ಟಿ ಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾನೆ. ಮುದುಕಿ ಬೀಜಿಯ ಮುಂದೆಯೇ ಯಾವ ನಾಚಿಕೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ಸುಖದಲ್ಲಿ ತೇಲುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಮುದುಕಿ ಬೀಜಿ ಮಾತನಾಡಲಾರಳು. ಆದರೆ ಗಂಟೆಯನ್ನು ಆಡಿಸಿ ಪ್ರತಿಭಟಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಮೋಂಡು ಮುದುಕಿಯನ್ನು ಅವಳ ಪಾಡಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು ತನ್ನ ಕೃತ್ಯದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಒಂದು ದಿವಸ 'ಬ್ಲೂ ಫಿಲಂ' ವೀಡಿಯೋ ಕ್ಯಾಸೆಟ್ಟನ್ನು ಮುದುಕಿಗೆ ತೋರಿಸುತ್ತಾ ಮುಷ್ಟಿ ಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಹಠಾತ್ತನೆ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬರುತ್ತಾಳೆ ರಾಧಾ!

ಮೋಂಡುವನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ತರಾಟೆಗೆ ಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಬೀಜಿಯಂತಹ ಹಿರಿಯ ೀವದೆದುರು ಇಷ್ಟು ಅಸಹ್ಯವಾಗಿ ನಡೆದು ೊಳ್ಳಲು ನಾಚಿಕೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆ ಎಂದು ಬರಿಯುತ್ತಾಳೆ. ಆಗ ಮೋಂಡು ಸಹ ನಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿಬಾಣ ಹೂಡುತ್ತಾನೆ. ''ನೀವು ಹಾಗೂ ನೀತಾ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮನೆಗೆ ಗೌರವ ತರುವಂತಹದ್ದಲ್ಲ'' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಹೊರ ನಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ನೀತಾ-ರಾಧಾರ ನಡುವೆಯಿದ್ದ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮ ಈಗ ಮೂರನೆಯವನಿಗೆ ತಿಳಿದು ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

ಮೋಂಡುವನ್ನು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗಟ್ಟು ವಂತೆ ರಾಧಾ ಒತ್ತಡ ಹಾಕುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಅವಳ ಗಂಡ ಅಶೋಕ ಒಂದು ಸಲ ಕ್ಷಮಿಸುವಂತೆ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

ಮೋಂಡುವಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಲಾಲಸೆ-ಸೇಡಿನ ಮನೋಭಾವ ರಾಧಾಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ರಾಧಾ ಮತ್ತು ನೀತಾ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಿದ್ದಾಗ ಅಶೋಕನನ್ನು ಕರೆದು ತೋರಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾನೆ ಮೋಂಡು!

ಅಶೋಕನಿಗೆ ಬರಸಿಡಿಲು ಬಡಿಯುತ್ತದೆ.

ರಾಧಾ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನುಡಿಯುತ್ತಾಳೆ. ''ನಿನಗೆ ಸಂಯಮ ಮೋಕ್ಷ ಮುಖ್ಯ. ಆದರೆ ನನಗೆ



ಬದುಕು ಬೇಕು. ನನ್ನ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಬೇಕು. ನನ್ನ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸುವವರು ಬೇಕು. ನನ್ನ ಅನಿಸಿಕೆಗಳಿಗೆ ಆಸರೆ ಕೊಡುವವರು ಬೇಕು. ನನ್ನ ಕಾಮವನ್ನು ತಣಿಸುವವರು ಬೇಕು. ನನ್ನ ಬದುಕನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಬೇಕು...... ಅದನ್ನು ನೀನು ಕೊಡಲಿಲ್ಲ''. ಎಂದು ನೇರವಾಗಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹೊಡೆದಂತೆ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ.

ರಾಧಾ ಮತ್ತು ನೀತಾ ಸ್ವತಂತ್ರ ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಮನೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಡುತ್ತಾರೆ.

ಇದು ದೀಪಾ ಮೆಹತಾ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದ ''ಫೈರ್'' ಚಿತ್ರದ ಸ್ಥೂಲ ವಿವರಣೆ.

ಸಲಿಂಗ ಕಾಮ : ಸಲಿಂಗ ಕಾಮ, ಹೆಸರೇ ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ಒಂದೇ ಲಿಂಗದ ಇಬ್ಬರ ನಡುವೆಯಿರುವ ಕಾಮ. ಅಂದರೆ ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಪುರುಷರ ನಡುವೆ ಇಲ್ಲವೇ ಸ್ತ್ರೀ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರ ನಡುವೆಯಿರುವ ಕಾಮ.

ಹೆಸರು ಸಲಿಂಗ 'ಕಾಮ' ಎಂದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಇವರ ಸಂಬಂಧ ಕೇವಲ ಕಾಮಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಮಕ್ಕೂ ಮಿಗಿಲಾದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧವಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ವಾಸನೆಗೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ನಿಜವಾದ ಪ್ರೀತಿ ಯಿರುತ್ತದೆ.

ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಿಗಳನ್ನು ''ಹೋಮೋ ಸೆಕ್ಸುವಲ್ಸ್'' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಇದೊಂದು ತಪ್ಪು ಶಬ್ದ. ಇದರ ಬದಲು ''ಹೋಮೋ ಎಮೋಶನಲ್ಸ್''ಎಂಬ ಶಬ್ದವನ್ನು ಉಪ ಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಈ ಶಬ್ದ ಇವರ ನಡುವೆ ಇರುವ ನಿಜವಾದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಲ್ಲದು. ಈ ಶಬ್ದವನ್ನು ಕೆಲವು ತಜ್ಞರೂ ಒಪ್ಪಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಸಮಾಜ ವು ಈ ಸೂಚಿತ ಶಬ್ದವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಿಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಲ್ಲ. ಅವರ ನಡುವೆ ಕೇವಲ ಕಾಮವಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಕಾಮ ಸಹಜವಲ್ಲ, ಅದು ವಿಕೃತ ಕಾಮ. ಅವರು ವಿಕೃತ ಕಾಮಿಗಳು ಎಂದು ಸಮಾಜ ಕಟುವಾಗಿ ಟೀಕಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹೋಮೋಸೆಕ್ಸುವಲ್ಸ್ (ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಿಗಳು) ಎಂಬ ಶಬ್ದವೇ ಉಳಿದುಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಹೋಮೋ



ಎಮೋಶನಲ್ಸ್ (ಸಲಿಂಗ ಭಾವಿಗಳು) ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಎಷ್ಟೇ ಅರ್ಥವತ್ತಾಗಿದ್ದರೂ, ಎಷ್ಟೇ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದ್ದರೂ ಅದು ಖಡಾ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ತಿರಸ್ಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಶಬ್ದವಿಲ್ಲ : ಸಲಿಂಗ ಕಾಮವು ಪುರುಷರಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ನಡೆಯಬಹುದು. ಸ್ತ್ರೀಯರಿಬ್ಬರ ನಡುವೆಯೂ ನಡೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಖಚಿತವಾಗಿ ಸೂಚಿಸುವ ಶಬ್ದಗಳು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಭಾರತೀಯ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲೂ ಇಲ್ಲ.

ಪುರುಷ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಇಂಗ್ಲಿಷಿನಲ್ಲಿ 'ಗೇ' ಎಂಬ ಶಬ್ದವನ್ನು ಹಾಗೂ ಸ್ತ್ರೀ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಿಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲು 'ಲೆಸ್ಬಿಯನ್' ಎಂಬ ಶಬ್ದವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳಿಗೆ ಸಮಪದಗಳಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಹೊಸ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕಿದೆ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ''ಸಲಿಂಗ ಪುರುಷ ಕಾಮಿ'' ಮತ್ತು ''ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀಕಾಮಿ''ಗಳೆಂದು ಕರೆಯಬಹುದು.

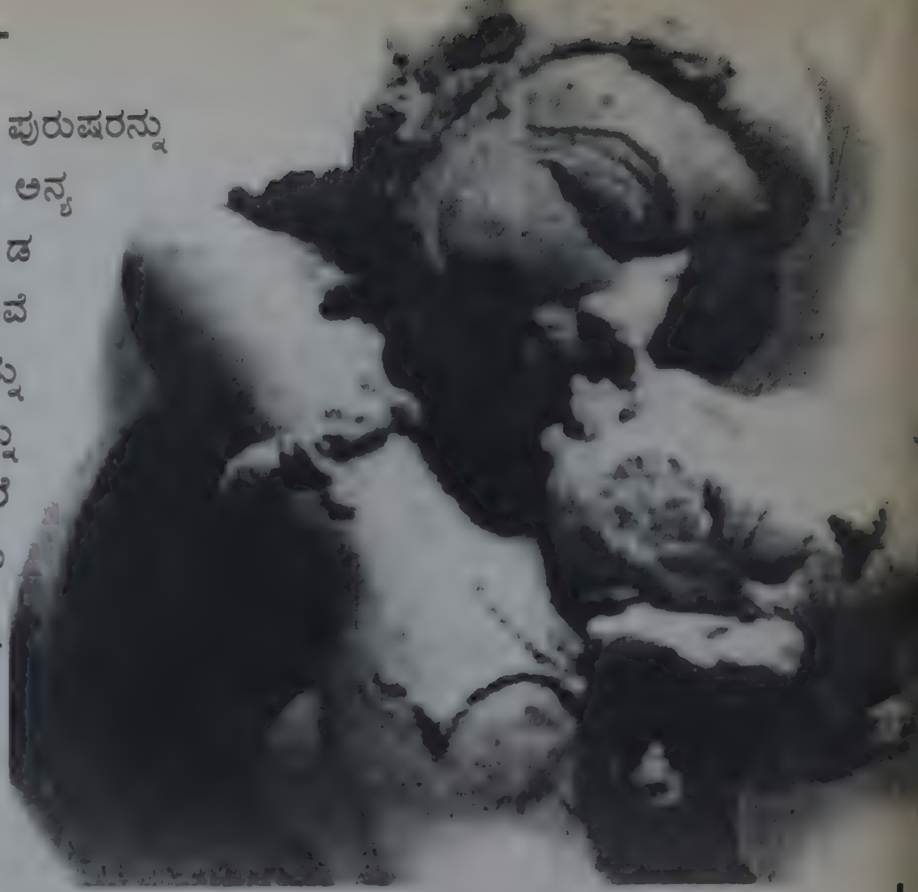
ಸ್ಯಾಫೋ : ಲೆಸ್ಬಿಯನ್ ಎನ್ನುವ ಶಬ್ದವು 'ಲೆಸ್ಬಾಸ್' ಎಂಬ ಪದದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದೆ. ಲೆಸ್ಬಾಸ್ ಎನ್ನುವುದು ದ್ವೀಪವೊಂದರ ಹೆಸರು. ಇದು ಗ್ರೀಕ್ ದೇಶದ್ದು. ಇಂದಿಗೆ ಸುಮಾರು ೨೬೦೦ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಈ ದ್ವೀಪದಲ್ಲಿ ''ಸ್ಯಾಫೋ'' ಕವಯಿತ್ರಿ ವಾಸವಾಗಿದ್ದಳು. ಈಕೆ ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀಕಾಮಿ. ಈಕೆಯು ತಾನು ಪ್ರೀತಿಸಿದ ಹೆಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಬಹಳ ಸುಂದರವಾದ ಕವನಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾಳೆ. ಆ ಕವನಗಳಲ್ಲಿ

ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾವ್ಯಾಂಶಗಳಿವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಭಾವ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿವೆ. ಈಕೆಯು ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀಕಾಮವನ್ನು ವೈಭವೀಕರಿಸಿದುದರಿಂದ ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀಕಾಮವನ್ನು ''ಸ್ಯಾಫಿಕ್ ಲವ್'' ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈಕೆ ಲೆಸ್ಬಾಸ್ ದ್ವೀಪದಲ್ಲಿದ್ದ ಕಾರಣ ಹಾಗೂ ಆ ದ್ವೀಪದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀಕಾಮಿಗಳಿದ್ದ ಕಾರಣ, ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀಕಾಮವನ್ನು ಸೂಚಿಸಲು 'ಲೆಸ್ಬಿಯನಿಸಂ' ಎಂಬ ಶಬ್ದವನ್ನು ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಮಾಣ : ಭಾರತವನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮವಿತ್ತು. ಈಗಲೂ ಇದೆ. ಇನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಕಾಮಿಗಳು ಎಷ್ಟು ಜನರಿದ್ದಾರೆ? ಇವರ ಪ್ರಮಾಣವೆಷ್ಟು ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರವು ಬಹುಶಃ ಎಂದೆಂದಿಗೂ ದೊರೆಯದು.

ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀಕಾಮಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಆದರೆ ಈ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಿಜ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಕೊಡಲು ವಿಫಲವಾಗಿವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮವೊಂದು ಅಸಹಜ ಕಾಮ-ವಿಕೃತ ಕಾಮ-ಶಿಕ್ಷಾರ್ಹ ಕಾಮ ಎಂದು ಈ ಸಮಾಜ ನಂಬಿದೆ. ಹಾಗಿರುವಾಗ ಯಾವ ಹೆಣ್ಣು ತಾನೆ ಮುಂದೆ ಬಂದು ತಾನು 'ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಿ' ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡಾಳು ? ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ-ಕಾಮಿಗಳು ತಮ್ಮ ಕಾಮ ಆದ್ಯತೆಯನ್ನು ಸದಾ ಮುಚ್ಚಿಡುತ್ತಾರೆ. ಬಹುಶಃ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅಳುಕೂ ಇವರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀಕಾಮಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಎರಡು ವಿಧ : ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಶಃ ಎರಡು ರೀತಿಯವರಿರಬಹುದು. ಆದ್ಯ ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀಕಾಮಿಗಳು (ರಿಯಲ್ ಲೆಸ್ಬಿಯನ್ ಪ್ರಿಫರೆನ್ಸ್) ಮತ್ತು ಅವಕಾಶ ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮಿಗಳು (ಇನ್‌ಸಿಡೆಂಟಲ್ ಲೆಸ್ಬಿಯನ್ ಪ್ರಿಫರೆನ್ಸ್) ಮೊದಲಿನ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದವರು ಕಟ್ಟಾ ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮವನ್ನು ಬಯಸುವವರು. ಬಹುಶಃ ಇವರು ಪುರುಷರೊಡನೆ ಕಾಮಿಸರು. ಎರಡನೆಯ ಗುಂಪಿನವರು ಹಾಗಲ್ಲ. ಸಂದರ್ಭವಶಾತ್ ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಹುದು. ಇವರು ಪುರುಷರನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಅನ್ಯ ಲಿಂಗ ಕಾಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಲ್ಲರು. ಇವರು ಮದುವೆಯಾಗಬಲ್ಲರು. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರಬಲ್ಲರು. ಸಂಸಾರವನ್ನು ನಡೆಸ ಬಲ್ಲರು. ಆದರೆ ಮೊದಲ ಗುಂಪಿನವರು ಮತ್ತೋರ್ವ ಗಂಡಸನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆತ್ತು ಸಂಸಾರಿಗರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ. ಇವರು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ತ್ರೀಯರು. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರಬಲ್ಲರು! ಆದರೂ ಸಹ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪುರುಷ'ದ್ವೇಷಿ'ಗಳು. ಇಂತಹ ಇಬ್ಬರು ಪುರುಷ ದ್ವೇಷಿ ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮಿಗಳು ''ಮದವೆಯಾಗಬಹುದು''. ದಂಪತಿಗಳಂತೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಜೀವಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹವರು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯೂ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅಂತಹವರು ಮುಂದೆ ಬಂದು ಘೋಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರರು.



ಪ್ರತಿಯೋರ್ವ ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣುಗಳ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಸಲ ಸಲಿಂಗಕಾಮ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹದಿಹರಯದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಸಂಪರ್ಕ ಬರುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಇವರಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸ್ವರೂಪದ ಸಲಿಂಗಕಾಮ ಕಂಡುಬಂದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಸಲಿಂಗಕಾಮದ ಹಲವು ಅಂಶಗಳು ಖಂಡಿತ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ.

ಅಧಿಕ : ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ. ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮಿಗಳಿಗಿಂತ ಸಲಿಂಗ ಪುರುಷ ಕಾಮಿಗಳೇ ಅಧಿಕ ಎಂದು. ಮೇಲು ನೋಟಕ್ಕೆ ಇದು ನಿಜವೆಂಬಂತೆ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವ ಭಿನ್ನ. ಸಲಿಂಗ ಪುರುಷಕಾಮಿಗಳು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಘೋಷಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು. ಆದರೆ ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀಕಾಮಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ''ಭಂಡತನ'' ಇರುವುದಿಲ್ಲ . ಬಹುಶಃ ಸುಮಾರು ಶೇ. ೨೦ ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಸಲ ರತಿ ಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು (ಆರ್ಗಾಸಂ) ತಲುಪುವ ಮಟ್ಟದ ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ-ಕಾಮದ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಬಹುಶಃ ಶೇ. ೨.೫ ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀಕಾಮಿಗಳಾಗಿರಬಹುದು. ನಿಜಕ್ಕೂ ಈ ಪ್ರಮಾಣ ನಿಖರವಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅಧಿಕ ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮಿಗಳಿರಬಹುದು.

ಲಕ್ಷಣವಿಲ್ಲ : ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆ?

ಬಹುಶಃ ಇಲ್ಲ

ಇವರು ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಿಗಳೇ ಹೌದು ಎಂದು ಖಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿಸಬಹುದಾದಂತಹ ಯಾವುದೇ ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀಕಾಮಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆಯ ವರ್ಣನೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಇವರು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಪುರುಷರಂತಿರುತ್ತಾರೆ ! ಆಕ್ರಮಣಶೀಲ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ! ಗಂಡುಬೀರಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಚಿತ್ರಿತವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಇವೆಲ್ಲ ಸುಳ್ಳು. ಬಹಳಷ್ಟು ಸಲಿಂಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಮಿಗಳು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಧರಿಸುವ ಉಡುಪಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾವ ಭಾವದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮಾಜದ ಎಲ್ಲ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಇವರಿರಬಹುದು. ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು.

(ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ)



ತುರುಚಿಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ

ತುರುಚಿಕೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರನ್ನು ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಲುಕಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ತಲೆತಗ್ಗಿಸುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಏನಿದೆ ಈ ತುರುಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ?

● *ಡಾ। ಕೆ.ಎನ್. ಪ್ರಸಾದ್*

''ಸ್ಕೂಲಿನಿಂದ ಬಂದು ಆಟ ಆಡೋಕೆ ಅಂತ ಹೋದ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ. ಆಟ ಆಡ್ಕೊಂಡು ಬಂದು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಆಗಿರಬಹುದು, ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಕೆರೆದುಕೊಳ್ಳೋಕೆ ಶುರು ಮಾಡಿಕೊಂಡ. ಈಗ ಇಡೀ ಮೈ ನವೆ ಅಂತ ಹೇಳ್ತಾಯಿದ್ದಾನೆ. ನೋಡಿ ಚರ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಂಪಗೆ ಆಗಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತದ ಗಂಧೆ ಹಾಗೆ ಕಾಣಿಸ್ತಾಯಿದೆ!'' ಎಂದು ೧೨ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗನನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದ ತಾಯಿಯೊಬ್ಬಳು ಗಾಬರಿಯಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ತಿಳಿಯುವುದು ಅಲರ್ಜಿ ಆಗಿದೆ ಎಂದು. ಇದು ಭಾಗಶಃ ಸರಿಯಿದ್ದರೂ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ತುರಿಕೆಗೂ (ನವೆ, ಕಡಿತ, ತೀಟೆ) ಅಲರ್ಜಿಯೇ ಕಾರಣವಲ್ಲ.

ತುರುಚಿಕೆ ಎಂಬ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾದ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವುದು ಬಹಳ ಸುಲಭ. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ತುರುಚಿಕೆ (URTICARIA) ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದ್ದಾಗಿರಬಹುದು.

ಇದು ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಯೆ?

ತುರುಚಿಕೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಯವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ವಯಸ್ಸಿನ ಅಥವಾ ಲಿಂಗದ ತಾರತಮ್ಯ ತುರುಚಿಕೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲ. ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶೇ. ೧೦-೧೫ರಷ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯು ತುರುಚಿಕೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರೆ ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆಯಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದಿರುವ ಮತ್ತೊಂದು ಗಮನಾರ್ಹ ವಿಚಾರವೆಂದರೆ ಶೇಕಡ ೧೫-೨೦ರಷ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯು ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಬಾರಿಯಾದರೂ ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಈ ತುರುಚಿಕೆಯಿಂದ ನರಳಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು. ತುರುಚಿಕೆಯು ಬಹಳ ವಿರಳವಾಗಿ ಅಥವಾ ಅಪರೂಪವಾಗಿ ತಕ್ಷಣ ನೋವನ್ನು ತರಬಲ್ಲದು. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಲ್ಲಿ ಈ ತುರುಚಿಕೆಯು ಬಹಳ ದಿನಗಳ ಕಾಲವಿರುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಅಂದಕ್ಕೆ, ಕಾಂತಿಗೆ ಧಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬೇರೆಯವರೊಡನೆ ಬೆರೆಯಲು ಆಸ್ಪದ ನೀಡದಿರಬಹುದು. ಪದೇ ಪದೇ ಈ ತುರುಚಿಕೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಖಿನ್ನನಾಗಬಹುದು.

ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು :

ಶೇ. ೯೦ರಷ್ಟು ತುರುಚಿಕೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಶೇ. ೫-೧೦ರಷ್ಟು ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನವಾದ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಳಂಬವಾಗಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ಯಾವುದೇ ಮುನ್ಸೂಚನೆಯಿಲ್ಲದೆ ತುರಿಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು, ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ನಿಗದಿತ ವೇಳೆ ಅಥವಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಶರೀರದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳು ಅಥವಾ ಇಡೀ ಶರೀರವೇ ತುರಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರಬಹುದು. ಕೆರೆದ ಕಡೆ ಕೆಂಪಗೆ ಗಂಧೆ ಅಥವಾ ಪಿತ್ತಗಂಧೆ ತರಹ ಏಳುವುದು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಉಜ್ಜಿದರೂ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಅದೇ ರೀತಿಯ ಬೊಬ್ಬೆ ಅಥವಾ ಪಿತ್ತಗಂಧೆ ಏಳುವುದು. ಈ ರೀತಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲದೆ ಮಾಯವಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಯಾವುದೇ ಗುರುತು ವಾಸಿಯಾಗ ಬಹುದು.

ತುರುಚಿಕೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವವು ಅಂದರೆ ಉದ್ದನೆಯ ಕೊಳಕಾದ ಉಗುರುಗಳುಳ್ಳ ಕೈಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಕೆರೆದುಕೊಂಡಾಗ ಅಥವಾ ಪರಚಿಕೊಂಡಾಗ, ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಗಾಯಗಳಾಗಬಹುದು.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತುರುಚಿಕೆಯು ನಾಲಿಗೆ, ತುಟಿ, ಮುಖ ಮುಂತಾದ ಕಡೆಯೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ತುರುಚಿಕೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆರು ವಾರಗಳ ಒಳಗೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಆರು ವಾರಗಳ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು ತುರಿಕೆಯಿದ್ದರೆ ಬಹಳ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ನರಳಿಸುವ

ತುರುಚಿಕೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತುರುಚಿಕೆಗೆ ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ತುರುಚಿಕೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು :

ತುರುಚಿಕೆಯನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದು ಸುಲಭ. ಆದರೆ ಕಾರಣ ಹುಡುಕುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಅರಿಯಲು ಹಲವಾರು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದಿದ್ದರೂ, ಶೇ. ೭೫ರಷ್ಟು ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣಗಳು ಪತ್ತೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ ಒಗ್ಗದ ಆಹಾರ, ಕೀಟಗಳ ಕಡಿತ (ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕೀಟಗಳು), ಉಡುಪು, ಆಭರಣಗಳು, ಸಾಬೂನು, ಔಷಧಗಳು, ನೋವು ನಿವಾರಕ ಗುಳಿಗೆಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಪರಿಸರದ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳು ಅಥವಾ ಏರುಪೇರು, ಪಾನೀಯಗಳು, ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಯಾವುದೋ ಒಂದು ವಸ್ತು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗದ ಕಾರಣ, ಅಂತಹ ವಸ್ತುಗಳು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೋಕಿದಾಗ ಅಥವಾ ತಗುಲಿದಾಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾಗಿ Histamines ಎಂಬ ರಸಾಯನ ವಸ್ತುಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿ, ಚರ್ಮದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವುದ ರಿಂದ ತುರಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇರೀತಿ ಬೇರೆ ವಿಭಿನ್ನವಾದ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಉಪಯುಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು :

ತುರುಚಿಕೆಗೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣವನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ತುರುಚಿಕೆಯಿಲ್ಲದ ಇತರ ಚರ್ಮರೋಗಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಕೆಲವು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ.

೧) ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ : ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳ ಪ್ರಮಾಣ, ವಿವಿಧ ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳ ಸಮೂಹದ ಪ್ರಮಾಣ ಇತ್ಯಾದಿ.

೨) ರಕ್ತದಲ್ಲಿ IgE ಅಂಶವನ್ನು, ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು.

೩) ಮೂತ್ರದ ಪರೀಕ್ಷೆ.

೪) ಮಲದ ಪರೀಕ್ಷೆ: ಹುಳುಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆಗಳು, ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು.

೫) ಅಲರ್ಜಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಥವಾ ಚರ್ಮದ Patch test. ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟು ಮಾಡುವಂತಹ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬಹುದು.

೬) ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲದೆ ಪದೇ ಪದೇ ತುರುಚಿಕೆ ಬರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಾವು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಆಹಾರ, ಪಾನೀಯ, ಔಷಧ ಇತರೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಗಮನವಿರಿಸಿ ಟಿಪ್ಪಣಿಯನ್ನು ಬರೆದಿಟ್ಟರೆ ಹಲವು ವೇಳೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತುರುಚಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ ಮರುಕಳಿಸದಂತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ :

ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ತುರುಚಿಕೆಗೆ ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತುರುಚಿಕೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ತುರುಚಿಕೆ (ಕಡಿತ, ನವೆ) ಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ರೋಗಿಯು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಸಹಕರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನವೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಔಷಧಿ (ANTIHISTAMINES) ಗಳನ್ನು ತಕ್ಷಣ ನವೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಬರಬಹುದು. ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ತುರುಚಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಬಹಳ ಕಾಲ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತಹ ತುರಿಕೆ ನಿರೋಧಕ ಔಷಧ (CETRIZINE) ವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲ.

ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿನಃ ಬೇರೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ತುರುಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್ (STEROIDS) ಬಳಸಬಾರದು. ವೈದ್ಯರ ನಿಗಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇದನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ಕಾಲದ ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವವರು ಈ ಔಷಧಿಗೆ ಮಾರುಹೋಗಿ, ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾನಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಅದೇ ರೀತಿ ರೋಗಿಯು ಬರೆದಿಟ್ಟ ಟಿಪ್ಪಣಿಯ ಪ್ರಕಾರ, ತನಗೆ ಒಗ್ಗದ ಆಹಾರ, ವಸ್ತು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದೆ ಇದ್ದರೆ ತುರುಚಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತ ತುರುಚಿಕೆಯು ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳೇ ಉತ್ತಮ ಮದ್ದು.

ಮಡಿವಂತಿಕೆ ಹಾಗೂ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು

ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಕೊಂದ ಭೂತಗಳು

ಮೊನ್ನೆ ಅಂದರೆ ಅಕ್ಟೋಬರ್ ತಿಂಗಳ ೧೪ನೇ ದಿನಾಂಕ ಚಿತ್ರದುರ್ಗದಲ್ಲಿ 'ನಾಟಿ ವೈದ್ಯ' ಸಮ್ಮೇಳನ ಜರುಗಿತು. ಸಮ್ಮೇಳನಕ್ಕೆ ೨೫೦ ಜನ ನಾಟಿ ವೈದ್ಯರು ಬಂದಿದ್ದರು. ಸಮ್ಮೇಳನವನ್ನು ಚಿತ್ರದುರ್ಗದ ಬೃಹನ್ಮಠದ ಮಹಾಸ್ವಾಮಿಗಳು ಆಶೀರ್ವದಿಸಿದರು.

ಬಂದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಅದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮ್ಮೇಳನಗಳಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಬಂದವರು ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಳ್ಳಿಗರಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದರು. ಪ್ರತಿಶತ ೨೫ರಷ್ಟು ನಾಟಿವೈದ್ಯರು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಅತಿ ವಿರಳವಾಗಿ ಶ್ರೀಮಂತ ವೇಷ ಧರಿಸಿದಂಥ ಜನರೂ ಇದ್ದರು. ಬಂದವರಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಸ್ವಾಮಿಗಳೂ ಇದ್ದರು. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ರೋಗಕ್ಕೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಮದ್ದು. ಆ ಮದ್ದನ್ನು ಅವರು ಸ್ವತಃ ತಯಾರಿಸುವರು. ಮದ್ದಿನ ಗುಟ್ಟನ್ನು ಯಾರಿಗೂ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಹೇಳಿದರೆ ಮದ್ದಿನ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯವರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಆ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಕಲಿಸಲು ಮುಂದಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಇರುವವರೆಗೆ ತಾವೇ ಆ ಮದ್ದನ್ನು ಕೊಡುವುದು. ತಾವು ಮರಣ ಹೊಂದುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ತಮಗೆ ವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು. ಮರಣ ಆಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಬಂದರೆ ಮದ್ದು ಮುಳುಗಿ ಹೋದಂತೆಯೆ. ಹೀಗೆ ಎಷ್ಟು ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ನಾವು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು ? ಈ ಪದ್ಧತಿ ಹೀಗೆಯೇ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಇನ್ನು ಎಷ್ಟು ಮದ್ದು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಾಟಿ ವೈದ್ಯರು ಮುಗ್ಧರು. ಪರರ ಹಣವನ್ನು ಸೂರೆ ಮಾಡುವ ಬುದ್ಧಿಯವರಲ್ಲ. ಅನೇಕರು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಕೇವಲ ಧರ್ಮಕ್ಕೆಂದೇ ಮಾಡುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವರ ಔಷಧಗಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮವನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟವೆ. ಆದರೆ ಇವರಲ್ಲಿ ಪರರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವ ಮನಸ್ಸು ಇಲ್ಲ. ಇದು ಅವರ ಮಡಿವಂತಿಕೆ. ಇವೆರಡೂ ಕೂಡಿ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯ ಜೀವವನ್ನೇ ತೆಗೆಯುತ್ತಿವೆ. ಇದಾಗಬಾರದು. ಇದಾಗಕೂಡದು. ನಾಟಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಇದರ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಸಿ. ಒಳ್ಳೊಳ್ಳೇ ಮದ್ದುಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರುವಂತಾಗಬೇಕು.

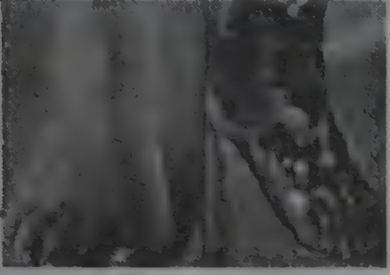
-ಸಜನಾ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಸಪ್ರಶ್ನೆಗಳು - ೧

ಶಂಕರಗೌಡ ವೈ. ಪಾಟೀಲ

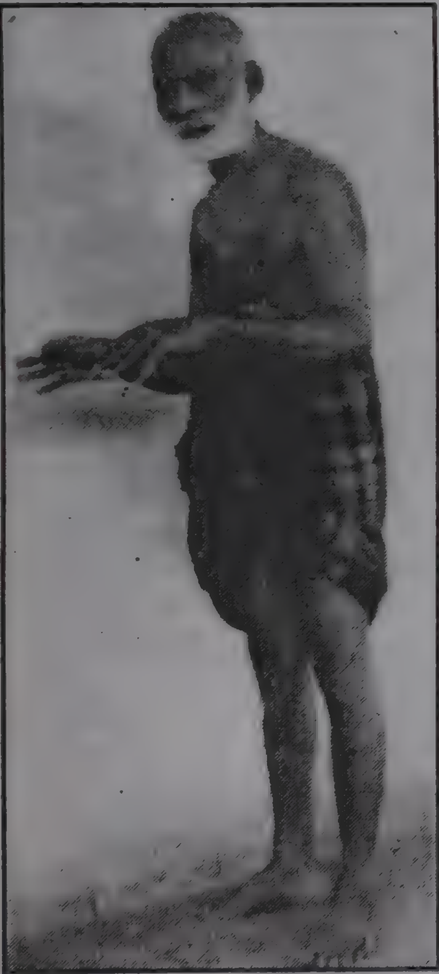
೧. ಪ್ರತಿ ಘನ ಮಿಲಿಲೀಟರ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಬಿಳಿ ರಕ್ತ ಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೆಷ್ಟು ?

೨. ಮಧುಮೇಹದ ಪ್ರಮುಖ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಯಾವುವು ?



೩. ಮಾನವನಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಪ್ರಮುಖ ಆಹಾರಗಳು ಯಾವುವು ?

೪. ಯಾವುದರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ ರೋಗವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ?



೫. ಮನುಷ್ಯನ ಆನುವಂಶಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗುವುದು ಹೇಗೆ ?

೬. ಕಪ್ಪುಜಲ ಜ್ವರವನ್ನು ಯಾವ ಖ್ಯಾತ ಕಾಯಿಲೆಯೊಡನೆ ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ?

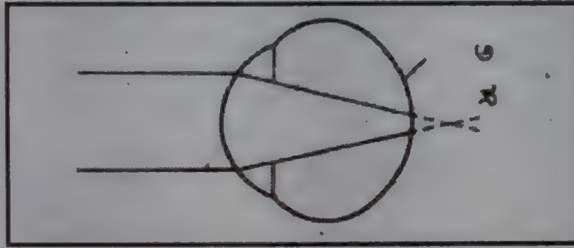
೭. ಹೆರಿಗೆಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ೨೦ ವಾರಗಳ ಮೊದಲೇ ಮಗುವನ್ನು ಪ್ರಸವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಏನೆನ್ನುವರು ?

೮. ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಬಾಯಾರಿಕೆಯ ರೋಗ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ ?

೯. ಯಾವ ಗಿಡದ ಕಾಂಡದಿಂದ ಕ್ವಿನೈನ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ ?

೧೦. ಪೆಸ್ ಪ್ಲಾನಸ್ ಕಾಯಿಲೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೆಸರೇನು ?

೧೧. ದೂರದ ವಸ್ತುಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುವುದಕ್ಕೆ ಏನೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ ?

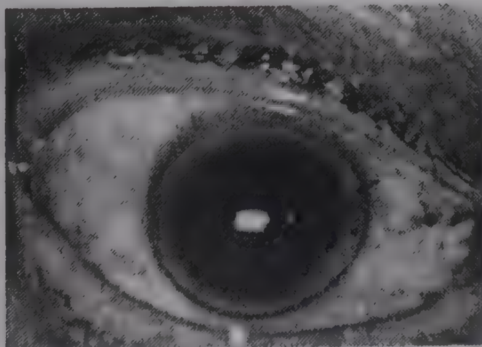


೧೨. ನಿಕ್ಟಾಲೋಪಿಯಾ ಎಂದರೇನು ?

೧೩. ಹಾಲುಹಲ್ಲುಗಳೆಂದರೇನು? ಅವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಎಷ್ಟು ?

೧೪. ಜೀವಂತ ಅಂಗಾಂಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಸತ್ತ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಏನೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ ?

೧೫. ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದಾಗಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಓದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ?



೧೬. ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರತಿಭಾವಂತನೆಂದು ಸಾಬೀತಾಗುತ್ತದೆ?

೧೭. ಯಾವ ವಿಟಾಮಿನ್ ಅನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನ ವಿಟ್ಯಾಮಿನ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ ?

೧೮. ಫೀಲೇರಿಯಾ ರೋಗವನ್ನು ಹರಡುವ ಸೊಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಬೇಧ ಯಾವುದು ?

೧೯. ರಕ್ತ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧೀ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಏನೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ ?

೨೦. ಗರ್ಭದ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಯಾವ ಹಾರ್ಮೋನು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ?

೨೧. ಪ್ರತಿ ಸಿ.ಸಿ. ಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೀರ್ಯಾಣುವಿನ ಸಂಖ್ಯೆ ಎಷ್ಟು ?

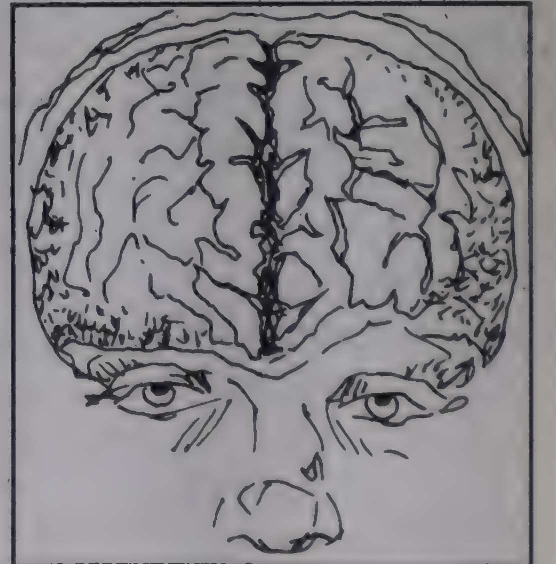
೨೨. ಈರುಳ್ಳಿ ಹೆಚ್ಚುವಾಗ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಬರಲು ಕಾರಣವೇನು ?



೨೩. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಮಗು ಇರುವ ಕಾಲಾವಧಿ ಎಷ್ಟು ?

೨೪. ಬಂಪರ್ ಮೂಳೆ ಮುರಿತವೆಂದರೇನು ?

೨೫. ಮೆದುಳು ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ವಾಯುವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ?



(ಉತ್ತರಗಳಿಗಾಗಿ ೬೬ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ)

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪವಾಡ

ಜಗತ್ತಿನ ಅತ್ಯಂತ ಪುಟ್ಟ ಮಗು

ಅಂಶುಮಾಲಿ

ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಎಷ್ಟಿರಬಹುದು? ಒಮ್ಮೆ ಆಲೋಚಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗೆ ನೆರವಾಗಲೆಂದು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳ ಸರಾಸರಿ ತೂಕವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಅದು ಸುಮಾರು ೨.೫ ಕೆ.ಜಿ.ಗಳಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ



ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದವರು. ಆ ವಿಷಯ ಹಾಗಿರಲಿ. ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬರೋಣ. ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದೊಡನೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ಬದುಕಬೇಕು. ಕೇವಲ ಬದುಕಿದರೆ ಸಾಲದು. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗುವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕು. ಈಗ ಹೇಳಿ! ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಅತ್ಯಂತ ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಎಷ್ಟಿರಬಹುದು?

ಕೇವಲ ೩೮೦.೨ ಗ್ರಾಮ್‌ಗಳು!

ಇಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮಗು ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವೆ? ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು ಕಷ್ಟ. ಇಂತಹ ಅಕಾಲ ಶಿಶುಗಳನ್ನು ಉಳಿಸುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇರದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ?..... ಈ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಅಲ್ಲೂ ಸಹ ಈ ಮಗು ಬದುಕುಳಿಯಬಹುದೆಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಯಾರಿಗೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಕನಿಷ್ಠ ೫೦೦ ಗ್ರಾಂ ಆದರೂ ಇದ್ದಿದ್ದರೆ ಹೇಗಾದರೂ ಬದುಕಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದಿತ್ತು ಎಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರು ಮಾತನಾಡಿಕೊಂಡರು... ಆದರೂ ''ಪವಾಡ'' ನಡೆದು, ಈ ಮಗು ಬದುಕಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿತು.

೨೫ ವಾರ:

ಅಕ್ಟೋಬರ್ ೮, ೧೯೮೭

ಕ್ಲೀವ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್, ಓಹಯೋ

ಅಮೇರಿಕ.

ಮೇರಿ ಮೂರ್ ಎಂಬ ಮಹಿಳೆಯ ೬ನೆಯ ಮಗುವಾಗಿ ಜತ್ಯೆಜ ಎಂಬ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿತು.

ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಜತ್ಯೆಜ ಹುಟ್ಟಿದಳು. ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೆ ಜತ್ಯೆಜಳನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ''ತೀವ್ರ ನಿಗಾ ಘಟಕಕ್ಕೆ'' (ಇಂಟೆನ್ಸಿವ್ ಕೇರ್ ಯೂನಿಟ್) ರವಾನಿಸಿದರು.

ಮೇರಿ ಮೂರ್‌ಳಿಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬಂದ ಕೂಡಲೆ ತೀವ್ರ ನಿಗಾ ಘಟಕದೊಳಗೆ ಬಂದು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ತನ್ನ ಜತ್ಯೆಜಳನ್ನು ನೋಡಿದಳು. ಆ ನೋಟವನ್ನು ಅವಳಿಂದ ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಮರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಗಾಜಿನ ಗೋಳದಡಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಆ ಪುಟ್ಟ ಪುಟಾಣಿ ಮಗುವಿನ ದೇಹದ ತುಂಬಾ ಹತ್ತಾರು ಕೊಳವೆಗಳು! ಈ ಮಗು ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವೆ? ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದಳು ಮೇರಿ ಮೂರ್.

ಮನುಷ್ಯ ಯುಗ ಯುಗಗಳಿಂದ ಸಾವಿನೊಂದಿಗೆ ಸೆಣಸುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ಜನನ ಕಾಲದ ವಿಪತ್ತುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಮಗುವಿನ ಹುಟ್ಟಿಗೆ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಹೊಸ ಹೊಸ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅಂತಹ ಒಂದು ಪ್ರಯತ್ನದ ಅದ್ಭುತ ಫಲಿತಾಂಶವೇ ಈ ಪುಟ್ಟ ಮಗು....

ಮೇರಿ ಮೂರ್‌ಳಿಗೆ ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡವಿತ್ತು. ಅವಳಿಗೆ ಆಗ ೨೫ ವಾರಗಳಾಗಿದ್ದವು. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಅವಳ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಏರಿತು. ವೈದ್ಯರು, ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸೆಳವು (ಫಿಟ್ಸ್) ಬಂದು ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದೆಂದರು. ೩೦ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮೇರಿಮೂರ್ ೫ ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿಯಾಗಿದ್ದಳು. ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳು ದಿನ ತುಂಬಿ, ೩-೪ ಕೆ.ಜಿ. ತೂಕದೊಡನೆ ಹುಟ್ಟಿದ್ದರು, ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಸಲ ಮಾತ್ರ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ತೊಡಕು ಬಂದೆರಗಿತ್ತು.

ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು, ಮಗುವನ್ನು ಉಳಿಸುವ ಬಗೆಗೆ ವೈದ್ಯರು ಯಾವುದೇ ಭರವಸೆಯನ್ನು ನೀಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಅರ್ಧ ಕೆ.ಜಿ. ಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮಕ್ಕಳು ಬದುಕುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ತೀರಾ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಹುಶಃ ಜತ್ಯೆಜಳ ಪಾಡು ಹಾಗೇ ಆಗುತ್ತಿತ್ತೇನೊ! ಆದರೆ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರು ಆಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಆಗ ತಾನೆ ಹುಟ್ಟಿದ್ದ ಮಗುವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರು. ಆ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವು ತನ್ನ ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಲು ಚುರುಕಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಅಷ್ಟು ಪುಟ್ಟ ಕಂದನಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೊಂದು ಶಕ್ತಿ ಇರುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಅವರು ಚಕಿತರಾದರು. ಈ ಮಗುವಿಗೆ ಜೀವ ಹಿಡಿಯುವ ತ್ರಾಣವಿದೆ; ಬದುಕುವ ಛಲವಿದೆ; ಏಕೆ ಒಂದು ಅವಕಾಶಕೊಟ್ಟು ನೋಡಬಾರದು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಮಗುವನ್ನು ತೀವ್ರ ನಿಗಾ ಘಟಕಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿದರು.

ತತ್‌ಕ್ಷಣವೇ ಎಲ್ಲರೂ ಜಾಗ್ರತರಾದರು. ಮಗುವನ್ನು 'ಇನ್‌ಕ್ಯೂಬೇಟರ್' ನಲ್ಲಿಟ್ಟರು. ಉಸಿರಾಡಲು ನೆರವಾಗುವ 'ಶ್ವಾಸ ಸಂಚಾಲಕ' (ವೆಂಟಿಲೇಟರ್) ಯಂತ್ರವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿದರು.

ಜತ್ಯೆಜ ಉಳಿಯಬಹುದೆಂಬ ಭರವಸೆ ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಹೆತ್ತವರಿಗೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಮೊದಲ ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದದ್ದು. ಈ ದಿನಗಳನ್ನು ಹೇಗಾದರೂ ದಾಟಿದರೆ, ಮುಂದೆ ಬದುಕುಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಿದುಳಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಬುದ್ಧಿ ಮಾಂದ್ಯ ಬಂದರೂ ಬರಬಹುದು ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ತರ್ಕಿಸಿದರು.

ಹೋರಾಟ :

ಮೇರಿ ಮೂರ್ ತನ್ನ ಸಂಗಾತಿ ಜತನ್ಯೆನ್‌ನನ್ನು ಬರಹೇಳಿದಳು. ಮಗು ಉಳಿಯುತ್ತದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಅದು ದೇವೇಚ್ಛೆ. ಪಾದ್ರಿಗಳನ್ನು ಕರೆದು ಅವರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಆಶೀರ್ವಾದ ಮಾಡಿಸಿ ಎಂದಳು. ನೀ ಏನೂ ಹೆದರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಜತ್ಯೆಜ ಉಳಿಯುತ್ತಾಳೆ. ಚಿಂತೆ ಬಿಡು ಎಂದು ಜತನ್ಯೆನ್ ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಿದನು. ಅವನ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೇ ವಿಶ್ವಾಸ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಸಹ ಅವನ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿ ಮೇರಿ ಮೂರ್‌ಳಿಗೆ ತುಂಬಾ ಸಮಾಧಾನವಾಯಿತು.

ಜತ್ಯೆಜಳ ಹೊಕ್ಕಳು ಎರಡು ನಳಿಕೆಗಳಿದ್ದವು. ಈ ನಳಿಕೆಗಳು ಅವಳ ಜೀವವನ್ನುಳಿಸಲಿದ್ದವು. ಒಂದು ನಳಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಔಷಧಗಳು ದೇಹದೊಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತೊಂದು ನಳಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಆಹಾರಾಂಶಗಳು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ೨೪ ಗಂಟೆಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೩೦ ಎಂ.ಎಲ್. ನಷ್ಟು ಆಹಾರಾಂಶಗಳು ಮಾತ್ರ ಜತ್ಯೆಜಳ ಒಡಲನ್ನು ಸೇರುತ್ತಿತ್ತು. ಬೇರೆ ಮಕ್ಕಳು ಒಂದು ದಿವಸದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಟ ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್ ಹಾಲನ್ನಾದರೂ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದವು.

ಹುಟ್ಟಿದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜತ್ಯೆಜಳ ತೂಕವು ೩೪೦.೨೦ ಗ್ರಾಮ್‌ಗಳಿಂದ ೩೧೧.೮೫ ಗ್ರಾಮ್‌ಗಳಿಗೆ ಇಳಿಯಿತು. ನಂತರ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಜತ್ಯೆಜಳ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಮೇರಿ ಮೂರ್‌ಳ ಎದೆ ನಡುಗಲಾರಂಭಿಸಿತು. ವೈದ್ಯರೆಲ್ಲ ತೀವ್ರ ಶ್ರಮ ವಹಿಸಿ ಜತ್ಯೆಜಳ ಆರೈಕೆಗೆ ತೊಡಗಿದರು. ೧೨ ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಜತ್ಯೆಜಳ ಆರೋಗ್ಯ ತಹಬಂದಿಗೆ ಬಂದಿತು.

ನಂತರ ಜತ್ಯೆಜಳ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನೇ ದಿನೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿತು.

೫ ದಿನಗಳಾದವು. ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದ ಮೇರಿ ಮೂರ್‌ಳ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮಗೊಂಡಿತ್ತು. ಆಕೆ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಬಹುದು ಎಂದರು. ಆದರೆ ಜತ್ಯೆಜ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲೇ ಉಳಿಯಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಹೇಗೆ ತಾನೆ ಹೋದಾಳು ಮೇರಿ ಮೂರ್! ಮನೆಗೆ ಹೋಗದೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲೇ ಉಳಿದಳು. ಇನ್‌ಕ್ಯೂಬೇಟರಿನ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅವಳ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ನೀರು ಹರಿಯುತ್ತಿತ್ತು.

೧೦ ದಿನಗಳಾದವು....

ಮೇರಿಯು ತನ್ನ ಸ್ತನಗಳಿಂದ ತಾನೇ ಕರೆದ ಹಾಲನ್ನು ಜತ್ಯೆಜಳಿಗೆ ಕುಡಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದಳು! ಎರಡೆರಡು ಚಮಚೆ! ಬಾಯಿಯೊಳಗಲ್ಲ!....



ನಳಿಕೆಯೊಳಗೆ.

ಮೂರು ವಾರಗಳಾದವು.....

ಜತ್ಯೆಜಳ ತೂಕವು ೫೪೦ ಗ್ರಾಮ್‌ಗಳಾದವು. ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಜತ್ಯೆಜಳನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡಳು ಮೇರಿಮೂರ್. ಅವಳ ಮೈಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ನಳಿಕೆಗಳಿದ್ದವು. ಎಲ್ಲಿ ಅವಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಎಂಬ ಹೆದರಿಕೆ ಮೇರಿ ಮೂರ್‌ಳಿಗೆ.



ಅವಳ ಕಣ್ಣಿಂದ ನೀರಿನ ಧಾರೆಯು ಅವಳಿಗರಿವಿಲ್ಲದೆ ಹರಿಯಲಾರಂಭಿಸಿತು.

ಒಂದು ತಿಂಗಳಾಯಿತು....

ಜತ್ಯೆಜಳ ತೂಕವು ಹತ್ತಿರ ಹತ್ತಿರ ೧ ಕೆ.ಜಿ.ಗೆ ಏರಿತು. ಜತ್ಯೆಜ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಬೇಕಾದ ಕಾಲ ಬಂದಿತು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದರು. ವೆಂಟಲೇಟರನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ, ಜತ್ಯೆಜಳ ಉಸಿರೂ ನಿಲ್ಲಬಹುದು ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಜತ್ಯೆಜ ಎಲ್ಲರ ತರ್ಕವನ್ನು ತಲೆಕೆಳಗು ಮಾಡಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಲಾರಂಬಿಸಿದಳು.



ಐದು ತಿಂಗಳಾದವು....

ಜತ್ಯೆಜಳ ತೂಕವು ಎರಡು ಕೆ.ಜಿ.ಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು. ಜತ್ಯೆಜಳಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ದೊರೆಯಿತು. ಮೇರಿ ಮೂರ್ ಜತ್ಯೆಜಳನ್ನು ಕರೆದು ಕೊಂಡು ಮನೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರು ವಂತೆಯೇ ಅವಳ ಅಣ್ಣ ಅಕ್ಕಂದಿರು ಮುತ್ತಿ ಕೊಂಡರು. ಲೋರೆಂಜೊ (೧೩) ಟಿಫಾನಿ (೧೨) ಲೋವಿಡ (೧೦) ಮೈಕೇಲ್ (೮) ಮತ್ತು ಟಕ್ವಿಟ (೬) ಜತ್ಯೆಜಳನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾ ಮುಂದು ತಾ ಮುಂದು ಎಂದು ನುಗ್ಗಲಾರಂಭಿಸಿದರು!

ಜತ್ಯೆಜ ತನ್ನ ಮನೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದಳು!

$ ೨೦೦,೦೦೦! :

ಜತ್ಯೆಜಳ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಖರ್ಚು ವೆಚ್ಚ ಎಷ್ಟಾಗಿರಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಖಂಡಿತ ಊಹಿಸಲಾರೆವು. ಅದು $ ೨೦೦,೦೦೦ ಗಳಾಗಿದ್ದವು. ಒಂದು ಡಾಲರಿಗೆ ರೂ. ೪೫ ಎಂದು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೂ ರೂ, ೯೦,೦೦,೦೦೦ ಗಳಾಗುತ್ತವೆ!

ಮೇರಿ ಮೂರ್ ಹೆಲ್ತ್ ಇನ್‌ಶ್ಯೂರೆನ್ಸ್ ಮಾಡಿಸಿದ್ದಳು, ವಿಮಾ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಈ ಮೊತ್ತವನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕೊಟ್ಟಿತು!

ಸ್ವಸ್ಥ :

ಜತ್ಯೆಜ ಆರೋಗ್ಯವಂತಳಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದಳು. ಅವಳ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕ ತೂಕವಿರಲಿಲ್ಲ. ನಿಜ. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗದೆ ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದಳು. ಜತ್ಯೆಜಳಿಗೆ ೮ ತಿಂಗಳಾದಾಗ ದೇಹದ ತೂಕ ೪ ಕೆ.ಜಿ.ಗಳಷ್ಟಾಯಿತು. ವೈದ್ಯರು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಜತ್ಯೆಜಳ ಆರೋಗ್ಯ ವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಜತ್ಯೆಜಳ ಮಿದುಳು ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿದೆಯೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರು ಅತೀವ ಗಮನವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಮಿದುಳಿನ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ನ್ಯೂನತೆ ಕಂಡುಬರಲಿಲ್ಲ.

ಜತ್ಯೆಜಳಿಗೆ ಟೀವಿಯನ್ನು ನೋಡುವುದೆಂದರೆ ತುಂಬ ಇಷ್ಟ. ಯಾರಾದರೂ ಹಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ಮೈಯನ್ನೆಲ್ಲ ಕಿವಿಯಾಗಿಸಿ ಕೇಳುತ್ತಾಳೆ. ಜತ್ಯೆಜಳಿಗೆ ಒಂದು ವರ್ಷ ತುಂಬಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಹಬ್ಬ ಆಚರಿಸಿದಾಗ ಎಂತಹ ಸಂಭ್ರಮ! ಹೆತ್ತವರಿಗೆ, ಅವಳನ್ನು ಉಳಿಸಿದ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಅಮಿತ ತೃಪ್ತಿ!

ಜತ್ಯೆಜ ಆರೋಗ್ಯವಂತಳಾಗಿ ಈಗ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ!

ಇದಲ್ಲವೆ ನಿಜವಾದ ಪವಾಡ!



ಆಲ್ಬುಮಿನ್ - ಅನಾಹುತ

ಆಲ್ಬುಮಿನ್ ಅನ್ನುವುದೊಂದು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪದಾರ್ಥ. ಇದು ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಲ್ಬುಮಿನ್ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾದ ಪ್ರೋಟೀನ್. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕಾಲಲ್ಲಿ ಊತಣ ಬರುವುದು. ಉದರದಲ್ಲಿ ಜಲ ಶೇಖರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಸೋಲತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಗಾಯಗೊಂಡ ಸೈನಿಕರಿಗೆ, ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಮೈ ಸುಟ್ಟುಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ, ರಕ್ತ ಜಾಸ್ತಿ ಸೋರಿ ಅವರು ಸಾಯುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಿರುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲು ಇಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 'ಸಲೈನ' ದ್ರಾವಣ ಪೂರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಮುಂದೆ 'ಗ್ಲುಕೋಸ್-ಸಲೈನ' ದ್ರಾವಣ ಪೂರಣೆಯಾಗತೊಡಗಿತು.

ಮುಂದೆ ಈ ದ್ರಾವಣಗಳ ಬದಲಾಗಿ ಮಾನವ ಆಲ್ಬುಮಿನ್ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಪೂರಣೆ ಮಾಡತೊಡಗಿದರು. ಇದರಿಂದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಜಗತ್ತಿನ ತುಂಬ ಮೂಡತೊಡಗಿತು. ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೇ ರೋಗಿಗಳು ಆಲ್ಬುಮಿನ್ ದ್ರಾವಣ ಪೂರಣೆ ಪಡೆದರು. ಅದು ಅವ್ಯಾಹತವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿದಿತ್ತು.

ಆದರೆ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರು ಆಲ್ಬುಮಿನ್ ಪದಾರ್ಥ ಪೂರಣೆ ಒಳ್ಳೆಯದಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ತಾಳಿದರು. ಇದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಲು ಸುಮಾರು ೩೦ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದರು. ಅಂದಾಜು ೧,೪೦೦ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇಂಥ ಪೂರಣೆಯನ್ನು ಕೊಡಮಾಡಿದರು. ಅವರ ಫಲಿತಾಂಶ ಇಡೀ ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗವನ್ನೇ ಅಲುಗಾಡಿಸಿದೆ. ಫಲಿತಾಂಶದಂತೆ ಪ್ರತಿಶತ೬ ಜನರು ಈ ಪೂರಣೆ ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಸಂಗತಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿತು. ಅಂದರೆ ಆಲ್ಬುಮಿನ್ ಪೂರಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವವರು ಅಕಾಲ ಮರಣಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಎಂದಾಯಿತು. ಆಲ್ಬುಮಿನ್ ಪೂರಣೆ ಪಡೆಯುವವರು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ಲಕ್ಷವಿರಬಹುದು. ಇಂಥ ಅಕಾಲ ಮರಣದಿಂದ ಸತ್ತವರು ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೇ ಆಗಬಹುದು.

ವಿಜ್ಞಾನದ ಆವಿಷ್ಕಾರವಾದಂತೆ ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದ ಹಲವಾರು ಕ್ರಮಗಳು ಅನಾಹುತಗಳೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದು ರೋಗಿಗಳ ಅಕಾಲ ಮರಣ ತಪ್ಪಬೇಕು.

-ಸಜನಾ

ಮೂಗಿನಲ್ಲೊಂದು ZOO!

ಡಾ. ಉಮೇಶ ಸ. ನಾಗಲೋಟಮಠ

ಈ ತಲೆಬರಹ ನೋಡಿ ನಿಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಹಲವರ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಜೀವಂತ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಇರಬಹುದು. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಓದಿ ನೋಡಿ. ಇವು ವಿಚಿತ್ರವಾದರೂ ಸತ್ಯವಾದವು.

ಇದು ಸುಮಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನಡೆದ ಘಟನೆ. ಆಗ ನಾನು ಎಂ.ಎಸ್. ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಒಬ್ಬ ರೋಗಿ ಬಂದು ನನಗೆ ಹೇಳಿದ.

''ಡಾಕ್ಟರೀ ನನ್ನ ಮೂಗನ್ಯಾಗ ಒಂದು ಹುಳಾ ಹೋಗೇತ್ರಿ''

ನಾನು ಮತ್ತೆ ಆತನಿಗೆ ''ಮೂಗನ್ಯಾಗ ಹುಳಾ ಬಿದ್ದಾವೋ? ಎನ ಒಳಗೆ ಹೋಗೇತೋ?''

ಎಂದು ಕೇಳಿದೆ.

ಆದಕ್ಕಾತ ಹೇಳಿದ, ''ನೋಡ್ರಿ, ನಾನು ಒಂದು ವಾರದ ಹಿಂದ ದಾಂಡೇಲಿ ಅಡಿವ್ಯಾಗ ಕೂಲಿ ಮಾಡಾಕ ಹೋಗಿದ್ಯಾ, ರಾತ್ರಿ ಮನಗಿ ಮುಂಜಾನೆ ಅರಣ್ಯದಾಗ ಒಂದು ಜರಿ ಒಳಗ ಮುಖಾ ತೊಳೆಯಾಕ ಹೊಗಿದ್ನಿರಿ. ಆಗ ನನಗೆ ಏನೋ ಒಂದು ಪುಳಕ್ಕಂತ ಮೂಗನ್ಯಾಗ ಹೋದಾಂಗ ಆತು. ಆಮ್ಯಾಲೆ ಅದನ್ನ ಹೊರಗ ಹಾಕಾಕ ಸೀನೇ ಸೀನಿದ್ಯಾ. ಅದು ಹೊರಗ ಬರಲೇ ಇಲ್ಲಾ. ಕಡೀಕ ಅದರ ಪಾಡಿಗೆ ಅದನ್ನ ಮೂಗನ್ಯಾಗ ಬಿಟ್ಟು ನಾ ಊರಿಗೆ ಬಂದ್ನಿರಿ. ಆವಾಗಿಂದ ನನಗೆ ಅದು ಒಳಗ ಹರದಾಡಿದ್ದು ಗೊತ್ತಾಗತೈತ್ರಿ. ಮತ್ತ ನನ್ನ ಮೂಗನ್ಯಾಗಿಂದ ರಕ್ತ ಬರಾಕತೈತ್ರಿ'' ಎಂದು ತನ್ನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಥೆ ಹೇಳಿದ. ನಾನು ಇದನ್ನು ಕೇಳುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಆ ಹುಳು ಆತನ ಮೂಗಿನಿಂದ ಇಣುಕಿ ಹೊರಗೆ ಬಂದಿತು. ಅದು ಕರ‍್ರಗೆ ಮಿರಿ ಮಿರಿ ಮಿಂಚುತ್ತಿತ್ತು. ನಾನು ಅದರ ಹತ್ತಿರ ಕೈ ಹಾಕಿದ್ದೇ ತಡ ಒಳಗೋಡಿ ಮಾಯವಾಯಿತು. ಅವನನ್ನು ಉಳಿದ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರು ಸಹ ತಪಾಸಿಸಿ ನೋಡಿದರು. ನಂತರ ಅದು ಇಣುಕಿದಾಗೊಮ್ಮೆ ಎಷ್ಟೋ ಜಟಿಸಿ ಚುಮ್ಮಟಗಳಿಂದ ಹಿಡಿಯಲು ನೋಡಿದರೂ ಆದು ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕಲಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೆ ಆತನನ್ನು ಆಪರೇಷನ್ ಥೇಟರಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲಾಯಿತು. ಅಲ್ಲಿ ಆತನ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ತರತರಹದ ಸುಂದಿನ ಔಷಧ ಹಾಕಲಾಯಿತು. ಹಾಗೂ ಆತನಿಗೆ ಮತ್ತು ಬರುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನಿಂದ ಕೊಡಲಾಯಿತು. ಇದರಿಂದ ಬಹುಶಃ ಆ ಹುಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಂದಾಗಿ ಬಿದ್ದುಕೊಂಡಿತು. ನಂತರ ನಾವು ಮೂಗಿನ ಎಲ್ಲ ಮೂಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನೋಡಿ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದುಕೊಂಡ ಆ ಹುಳದ ಬಾಲವನ್ನು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಜಗ್ಗಿದೆವು. ಆದರೆ ಅದು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಮತ್ತೆ ಹುಡುಕಿ ಹಿಡಿದು ಜಗ್ಗಿದೆವು. ಮತ್ತೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಕ್ಕ ಹಾವನ್ನು ಹುಡುಕಿ ತೆಗೆಯುವಂತಾಗಿತ್ತು ನಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ. ಕೊನೆಗೂ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಆ ಹುಳುವನ್ನು ಹಿಡಿದು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಹೊರತೆಗೆದೆವು. ತೆಗೆದ ನಂತರ ಗೊತ್ತಾಯಿತು ಅದೊಂದು ರಕ್ತ ಹೀರುವ ಜಿಗಣೆ ಎಂದು. ಇಂತಹ ಜಿಗಣೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅರಣ್ಯ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನವರು ಅಲೆದಾಡುವಾಗ ಅವರ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಹತ್ತಿಕೊಂಡು ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗದಂತೆ ರಕ್ತ ಹೀರಿ, ನಂತರ ಗೊತ್ತಾಗದಂತೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಅಕಸ್ಮಾತಾಗಿ ಅವು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗಬಹುದು. ಇಂತಹ ಘಟನೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅರಣ್ಯ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಮತ್ತೊಂದು ದಿನ ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಒಬ್ಬ ಹಳ್ಳಿಯ ಕಟ್ಟುಮಸ್ತಾದ ಆಳು ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದ. ರೋಗಿ ಸುಮಾರು ೫೦-೬೦ ವರ್ಷದ ವೃದ್ಧ. ಆತ ಹೇಳಿದ; ನೋಡಿ ಡಾಕ್ಟರೇ; ನನಗೆ ಜೀವನ ಬೇಡವಾಗಿದೆ. ನನ್ನನ್ನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಈತ ನನ್ನ ಮೆಚ್ಚಿನ ಆಳು ಮನುಷ್ಯ. ಈಗ ಆತನೇ ನನ್ನನ್ನ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ನನಗೆ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಮೂಗಿನ ತೊಂದರೆ ಇತ್ತು. ಸುಮಾರು ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷದಿಂದ ಮೂಗಿನಿಂದ ಹಕ್ಕಳೆ ಉದುರುತ್ತಿತ್ತು. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಸ್ವಲ್ಪ ರಕ್ತ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ವಾಸನೇ ಅಂತೂ ಮೊದಲಿ

ಬಂದ ವಾಸನೆ ಹೀರಿಕೊಂಡು ತೆಪ್ಪಗಿರದೆ ಕಂಡವರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮೂಗು ತೂರಿಸುವುದು ತಪ್ಪು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಮೂಗಿನ ಆರೈಕೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ನಾವು ಮೂಗು ತೂರಿಸದಿರುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ!

ನಿಂದಲೂ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಮೂಗಿನಿಂದ ಒಂದು ತರಹದ ಹೊಲಸು ವಾಸನೆಯೇ ಬರುತ್ತೆ ಅಂತ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳ್ತಾ ಇರ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನನಗೆ ಏನೊಂದೂ ವಾಸನೆ ಗೊತ್ತಾಗೊಲ್ಲ''.

ಆತ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ. ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಈಗ ಮತ್ತಷ್ಟು ಚಿಂತೆಯ ಗೆರೆಗಳು ಮೂಡಿದವು. ಆತ ಮತ್ತೆ ಹೇಳತೊಡಗಿದ.

''ಈಗ ಸುಮಾರು ಒಂದು ವಾರದಿಂದ ನನ್ನ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಬಾವು ಬಂದಿದೆ. ಒಳಗಡೆ ಏನೋ ಹರಿದಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ನಿನ್ನೆ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಏನೋ ಗುಳು ಗುಳು ಎಂದಂತಾಗಿ ನಾನು ಜೋರಾಗಿ ಸೀನಿದೆ. ಒಂದು ಬಿಳಿ ಹುಳು ಮೂಗಿನಿಂದ ಉದುರಿತು. ಅದು ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ಇಂಚು ಉದ್ದವಿತ್ತು. ಬಿದ್ದ ಮೇಲೆ ಹರಿದಾಡುತ್ತ ಹೋಗಿಯೇ ಬಿಟ್ಟಿತು.

ಆತನ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ನೀರು ಹರಿಯತೊಡಗಿತು. ಆತ ಮುಂದುವರಿದು ಹೇಳಿದ ''ಡಾಕ್ಟರೇ...... ನಾನು ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೆ ಅನ್ಯಾಯ ಮಾಡಿದ್ದನೋ ಏನೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಈಗ ಅದರ ಫಲ ಅನುಭವಿಸ್ತಾ ಇದ್ದೀನಿ. ಈಗ ನನ್ನ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಹುಳು ಬಿದ್ದಿವೆ!! '' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಗೋಳೋ ಎಂದು ಅಳತೊಡಗಿದ.

ನಾನು ಆ ವೃದ್ಧ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಮಾಧಾನಿಸಿ ಹೇಳತೊಡಗಿದೆ.

''ನೋಡ್ರಿ ಯಜಮಾನರೇ, ನೀವು ಗಾಭರಿ ಆಗಬೇಡಿ. ನೀವು ಮೊದಲು ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ ಮಾಡಿದ ಅಲಕ್ಷವೇ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ರಾದ್ಧಾಂತಕ್ಕೆ ಕಾರಣ''.

ವೃದ್ಧರು ನನಗೆ ಕೇಳಿದರು.

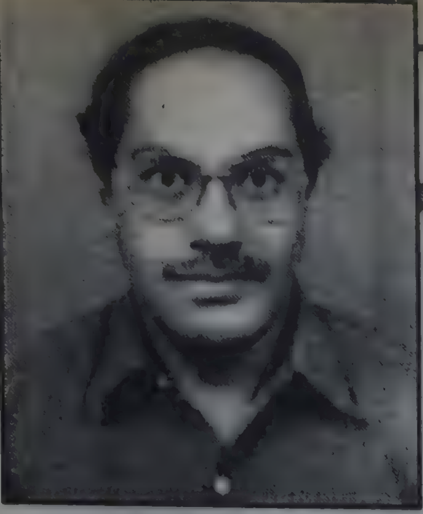
''ಡಾಕ್ಟರೇ ನನಗೆ ಆಗಿದ್ದಾದರೂ ಏನು? ನಾನು ಬದುಕಿ ಉಳಿಯುತ್ತೇನೋ ಹೇಗೆ?'' ಅವರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಿದೆ. ನಂತರ ನಾನು ತಲೆಗೆ ನನ್ನ ದರ್ಪಣ ಹಾಕಿ ಲೈಟನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಅವರನ್ನು ಸಾವಧಾನವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದೆ. ಅವರ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಬಾವು ಬಂದಿತ್ತು. ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಹೊಲಸು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಮೂಗಿನ ಮೂಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೮-೧೦ ಬಿಳಿ ಹುಳುಗಳು ಇದ್ದದ್ದು ಕಾಣಿಸಿತು. ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಬೆಳಕು ಬಿದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಅವು ಮತ್ತಷ್ಟು ಒಳಗೆ ಓಡಿ ಮಾಯವಾಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ನೋಡಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನಾನು ನಿಧಾನವನ್ನು (Diagnosis) Atrophic Rhinitis with maggots ಎಂದು



ಮಾಡಿದೆ. ಅಂದರೆ ಮೂಗಿನ ಕೃಷ ಲೋಳ್ಪರೆಯ ನೆಗಡಿ ಹಾಗೂ ಹುಳುಗಳು ಎಂದು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ಅಟ್ರೋಫಿಕ್ ರೈನೈಟಿಸ್ ನೆಗಡಿ ರೋಗ ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಯಾಕೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಇನ್ನೂ ಖಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ, ಕಬ್ಬಿಣ ಅಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ; ಬಹಳ ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಿದ ಮೂಗಿನ ನೆಗಡಿಯಿಂದ; ಮೂಗು ಬಹಳ ಅಗಲವಿದ್ದದ್ದರಿಂದ; ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಈ ರೋಗ ಬರಬಹುದು ಎಂದು ಅಂದಾಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳ ಮೂಗಿನಿಂದ ಒಂದು ತರಹದ ಹೊಲಸು ವಾಸನೆ ಬಂದರೂ ಆ ರೋಗಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಯಾವುದೇ ವಾಸನೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ನರಗಳೂ ಸತ್ತು ಹೋಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಶ ಜ್ಞಾನವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಹಕ್ಕಳೆ ಉಂಟಾಗಿ ಉದುರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ರೋಗಿ ತನ್ನ ಮೂಗಿನ ಕಾಳಜಿ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಿದಾಗ ರೋಗಿಯ ಮೂಗಿನಿಂದ ಬರುವ ಹೊಲಸು ವಾಸನೆಗೆ ನೊಣಗಳು ಮೂಗಿನ ಒಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ರೋಗಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಸ್ಪರ್ಶ ಜ್ಞಾನ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಕಾರಣ ಈ ನೊಣಗಳು ಆ ರೋಗಿಯ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ವಿಹಾರ ಮಾಡಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ, ತತ್ತಿಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ಹೊರಹೋದರೂ ಸಹಿತ ರೋಗಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಈ ತತ್ತಿಗಳು ಒಡೆದು ಮರಿ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತವೆ.

ಈ ಮರಿಗಳು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿರುವ ಹಕ್ಕಳೆ, ಕೀವು, ಹೊಲಸನ್ನು ತಿಂದು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಇವು ಹೊರ ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಆಗ ಈ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ.

ಕೆಲ ಜನರು ಉಳಿದವರನ್ನು ಬಯ್ಯುವಾಗ, ಶಪಿಸುವಾಗ ''ನಿನ್ನ ಬಾಯಾಗ ಹುಳಾಬೀಳಲಿ, ಮೂಗನ್ಯಾಗ ಹುಳಾ ಬೀಳಲಿ'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕರಿಗೆ ಇದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದು ಶಾಪದಿಂದ ಬರದೇ ಈ ರೋಗದಿಂದ ಹಾಗೂ ಅಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗವಲ್ಲದೇ ಇನ್ನು ಹಲವಾರು ಮೂಗಿನ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ, ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಹುಳು ಬೀಳಬಹುದು. ಇಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲದೇ ಜೇಡರ ಹುಳು ಮೂಗಿನ ಒಳಹೊಕ್ಕು ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದ ವರದಿಗಳೂ ಉಂಟು. ಮಾನವ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಿದರೆ ಅನೇಕ ತರಹದ ಕ್ರಿಮಿ ಕೀಟಗಳು ಮೂಗನ್ನು ತಮ್ಮ ಮನೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಕ್ರಿಮಿ ಕೀಟಗಳು ಬಗ್ಗೆ ಆಯಿತು. ಇನ್ನು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿರುವ ತರತರಹದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯತೊಡಗಿದರೆ ಅದೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಕಾದಂಬರಿಯೇ ಆದೀತು. ಈಗ ಹೇಳಿ ಮೂಗು ಒಂದು ZOO ಅಲ್ಲದೇ ಇನ್ನೇನು? □



ಡಾ । ನಾ ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಉಭಯ ಕುಶಲೋಪರಿ



ಹೃದಯಾಘಾತವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಧಾನಗಳು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಅದರ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗ, ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಡೆದೇ ಇವೆ. ಇದೀಗ ಎಲ್ಲರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವುದು 'ಜೀನ್ ಥೆರಪಿ' ಅಂದರೆ ವಂಶವಾಹೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ 'ಜೀನ್ ಥೆರಪಿ'

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜೀವಾಧಾರಕ ಅಂಗಗಳಿವೆ. ಮಿದುಳು, ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಯಕೃತ್ತು ಮುಂತಾದವು. ನಾವು ಬದುಕಲು ಈ ಅಂಗಗಳು ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರಲೇಬೇಕು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಒಂದು ಅಂಗ ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾದರೂ ನಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಸಂಚಕಾರ ಬರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಕೈಕಾಲುಗಳೂ ಇವೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಜೀವ ಸಹಾಯಕ ಅಂಗಗಳು, ನಮ್ಮ ಮೂಲ ಬದುಕಿಗೆ ಇವು ಅನಗತ್ಯ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ಜೀವ ಸಹಾಯಕ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾದರೆ ಅಥವಾ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಾಶವಾದರೆ ಬದುಕಲು ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕುರುಡರು, ಕಿವುಡರು ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿಲ್ಲವೆ!

ಜೀವಾಧಾರಕ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯವು ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಹೃದಯವು ರಕ್ತವನ್ನು ಪಂಪ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತವು ನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶಕ್ಕೆ ಸರಬರಾಜಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಜೀವಕೋಶದ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಮ್ಲಜನಕ, ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮುಂತಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯವೂ ಸಹ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಂದ ರೂಪಿತವಾಗಿರುವ ಅಂಗ. ಹೃದಯದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಅವುಗಳಿಗೂ ಆಮ್ಲಜನಕ ಮತ್ತು ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ಗಳು ಬೇಕು. ಇವು ರಕ್ತದ ಮೂಲಕವೇ ಒದಗಬೇಕು. ಈ ರಕ್ತ ಮಕುಟ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿದು ಬರುತ್ತದೆ.

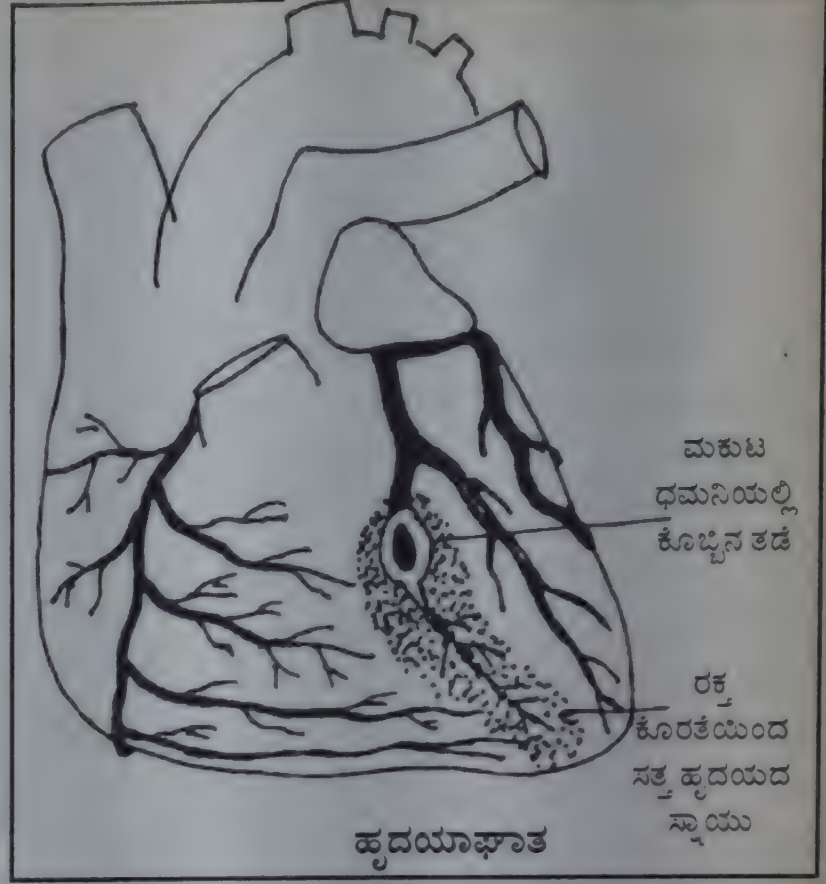
ಹೃದಯದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಉಪಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿಯಿಂದ ಅಯೋರ್ಟಾ ಚಿಮ್ಮುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಮ್ಲಜನಕಭರಿತ ರಕ್ತವನ್ನು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಅಯೋರ್ಟಾದಿಂದ ಮೊದಲು ಒಂದು ಜೊತೆ ಕವಲುಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಅವೇ ಮಕುಟ ಧಮನಿಗಳು. ಅವು ಹೃದಯದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕ, ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮುಂತಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.

ಕೊಬ್ಬು : ಹೃದಯವು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕಾದರೆ, ಮಕುಟ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಸರಬರಾಜು ಸರಾಗವಾಗಿ ಹೃದಯದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಮುಂತಾದ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶಗಳು ಮಕುಟ ಧಮನಿಯ ಒಳಗೋಡೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕೊಬ್ಬಿನ ತಡೆ ಬೆಳೆಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವಂತೆ, ಮಕುಟ ಧಮನಿಯ ವ್ಯಾಸ ಕುಗ್ಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ, ಸರಬರಾಜಾಗುವ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಇಳಿಯುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ಹೃದಯದ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಆಮ್ಲಜನಕ, ಗ್ಲೂಕೋಸಾದಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣವು ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ....... ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯು ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಭಟಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರತಿಭಟನೆಯು ನೋವಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಎದೆ ಶೂಲೆ ಅಥವ ಆಂಡ್ಯೆನ!

ಹೃದಯಾಘಾತ : ಕೊಬ್ಬಿನ ತಡೆಯು ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಕೊಚ್ಚಿ ಹೋಗಬಹುದು. ಬೇರ್ಪಟ್ಟ ಕೊಬ್ಬಿನ ತಡೆಯು, ಮಕುಟ ಧಮನಿಯ ಆಯಕಟ್ಟಿನ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಾಗ, ಅದು ಮಕುಟಧಮನಿಯ ವ್ಯಾಸವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ-ಹಠಾತ್ತಾಗಿ ಅಡಚುತ್ತದೆ. ಆಗ ಹೃದಯದ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ತಟ್ಟನೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಆಗ ಹೃದಯದ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು ಉಗ್ರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಭಟಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ತೀಕ್ಷ್ಣ ನೋವಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ......... ಇದುವೇ ಹೃದಯಾಘಾತ ಅಥವಾ ಹಾರ್ಟ್ ಅಟ್ಯಾಕ್ !

ಹೃದಯಾಘಾತ ಕೆಲವು ಸಲ ಸಾವನ್ನು ಕ್ಷಣಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ತರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಾವನ್ನು ಯಾರೂ ತಡೆಯಲಾರರು.

ಉಳಿದ ಹೃದಯಾಘಾತಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ



ಹೃದಯಾಘಾತ

ಮಕುಟ ಧಮನಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ತಡೆಯ ಕಾರಣ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ನಿಂತು ಸತ್ತಿರುವ ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೀಡಿ ಉಪಶಮನವನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಅಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಳಕಂಡವು ಮುಖ್ಯವಾದವು.

★ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿಸಿದ ೬ ಗಂಟೆಗಳ ಒಳಗೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ತಡೆಯನ್ನು ಕರಗಿಸಬಲ್ಲ ವಿಶೇಷ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ತಡೆ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕರಗಿದರೆ, ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

★ ಮಕುಟ ಧಮನಿ ಸುರೂಪಿಕೆ (ಕರೋನರಿ ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ) ಈಗ ದೇಶದ ಪ್ರಮುಖ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆ. ರೋಗಿಯ ತೊಡೆ ರಕ್ತನಾಳದ ಮೂಲಕ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ತಂತಿಯನ್ನು ಮಕುಟ ಧಮನಿಯೊಳಗೆ ಹಾಯಿಸಬಹುದು. ಈ ತಂತಿಯ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಬಲೂನೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಬಲೂನನ್ನು ಕೊಬ್ಬಿನ ತಡೆ ಇರುವೆಡೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಿಸಬಹುದು. ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬಲೂನನ್ನು ಉಬ್ಬಿಸಿದಾಗ, ಕೊಬ್ಬಿನ ತಡೆ ಛಿದ್ರ ಛಿದ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಸರಾಗವಾಗುತ್ತದೆ.

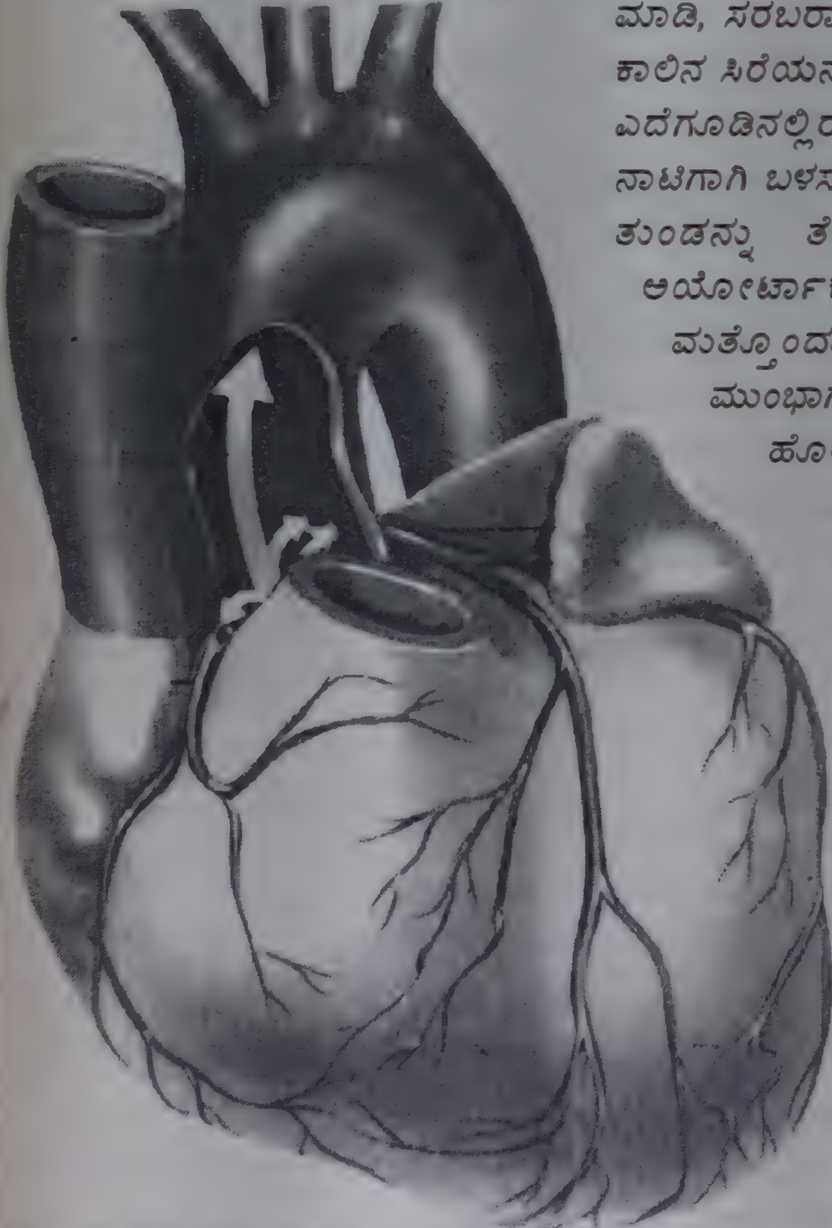
★ ಬೈಪಾಸ್ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಕುಟ ಧಮನಿಗೆ ಬೇರೆ ಒಂದು ಧಮನಿ ಅಥವ ಸಿರೆಯನ್ನು ಹೊಲಿದು, ಅದರ ಮೂಲಕ ರಕ್ತವನ್ನು ಬೈಪಾಸ್ ಮಾಡಿ, ಸರಬರಾಜನ್ನು ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸುವುದು. ಕಾಲಿನ ಸಿರೆಯನ್ನು (ವೇಯಿನ್) ಅಥವಾ ಎದೆಗೂಡಿನಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ತ ರಕ್ತನಾಳವನ್ನು ನಾಟಿಗಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಸಿರೆಯ ಒಂದು ತುಂಡನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಆಯೋರ್ಟಾಕ್ಕೆ ಹೊಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೊಂದು ತುದಿಯನ್ನು ತಡೆಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಮಕುಟ ಧಮನಿಗೆ ಹೊಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತವು ಈಗ ತಡೆಯನ್ನು ಬೈಪಾಸ್ ಮಾಡಿ ಮುಂದೆ ಹರಿಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಇವು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು. ಮಕುಟ ಧಮನಿಯ ಕೊಬ್ಬಿನ ತಡೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜನ್ನು ಮರು ಸ್ಥಾಪಿಸುವ ಅನೇಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳು ಈಗ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಉದಾ: ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಬಳಸಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ತಡೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಲೇಸರ್ ಬಳಸಿ ಹೃದಯದ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ಹೃದಯದ ಕುಕ್ಷಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತವನ್ನು ಸ್ನಾಯುವಿಗೆ ಹರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಇಂತಹ ಹಲವು ಪ್ರಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ''ಜೀನ್ ಥೆರಪಿ''- ''ವಂಶವಾಹೀಚಿಕಿತ್ಸೆ'' ಈಗ ಎಲ್ಲರ ಗಮನವನ್ನು ಸೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಲಘು ಪರಿಚಯ.

ರಕ್ತನಾಳ ಜನನ : ಓದುಗರೇ..... ಜುಲೈ ೧೯೮೮ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಶುಮಾಲಿಯವರ ''ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಕೊನೆಗೂ ಮದ್ದು'' ಎಂಬ ಲೇಖನವನ್ನು ಓದಿದ್ದೀರಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳ ಜನನ (ಆಂಡಿಯೋಜನಿಸಿಸ್) ಬಗ್ಗೆ ವಿಸ್ತೃತ ವಿವರಣೆಯಿದೆ. ಅಕ್ಟೋಬರ್ ೯೮ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಡಾ। ಇಂದಿರಾರವರು ರಕ್ತನಾಳ ಜನನದ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ''ಎರಡಲುಗಿನ ಖಡ್ಗ - ರಕ್ತನಾಳ ಜನನ''ಎಂಬ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಅವನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಫ್ಲಾಯ್ಡ್ ಸ್ಟೋಕ್ ಎಂಬುವವನು ೬೮ ವರ್ಷದ ಶೇಂಗಾ ಬೆಳೆಯುವ ರೈತ. ಈತನ ವಾಸ ಅಮೆರಿಕಾದ ಟೆಕ್ಸಾಸ್‌ನ ಡೆಲಿಯಾನ್. ಈತನ ಮಕುಟ ಧಮನಿಯೊಳಗೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ತಡೆ ಏರ್ಪಟ್ಟಿತು. ಈತನಿಗೆ ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಮಕುಟ ಧಮನಿ ಸೂರೂಪಿಕೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಬೈಪಾಸ್ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಅವನಿಗಿರಲಿಲ್ಲ......ಈ ಆರು ತಿಂಗಳ ಕೆಳಗೆ ಅವನಿಗೆ ಸಾವು ಅನಿವಾರ್ಯ ಎಂದೇ ಎಲ್ಲರೂ ಭಾವಿಸಿದ್ದರು...... ಈಗ ಅವನು ತನ್ನ ಹೊಲವನ್ನು ತಾನೇ ಉಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ''ಈ ಹಿಂದಿನ ೧೫ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ಉತ್ತಮವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದೂ ಇದ್ದಿರಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ನಾನು ಸ್ವಸ್ಥ



ನಾಗಿದ್ದೇನೆ.. ಜೀನ್ ಥೆರಪಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದ'' ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ ಫ್ಲಾಯ್ಡ್ ಸ್ಟೋಕ್.

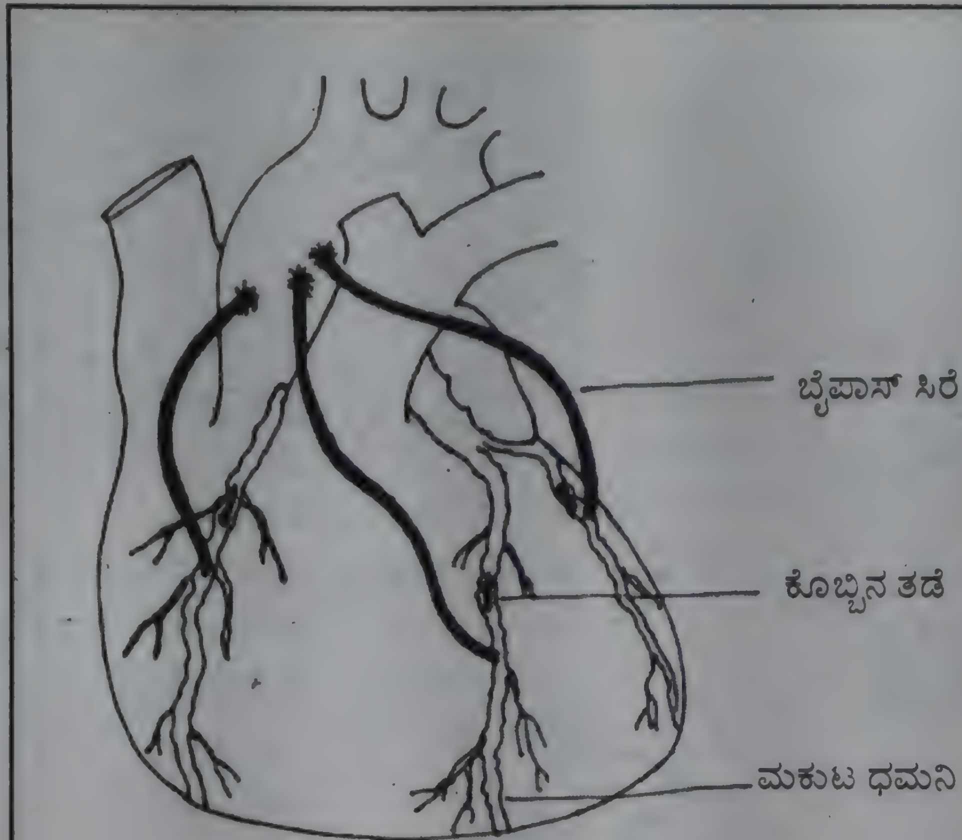
ವಂಶವಾಹಿ : VegF ಮನುಷ್ಯನ ಒಂದು ವಂಶವಾಹಿಯ ಹೆಸರು. ಈ ವಂಶವಾಹಿಯಿರುವ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ನನ್ನು ಹೃದಯದ ಮಾಂಸ ಖಂಡದೊಳಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಈ ವಂಶವಾಹಿಯು ರಕ್ತನಾಳ ಒಳ ಪೊರೆ ಬೆಳೆಸುವ ಅಂಶವಾದ Vegfಎಂಬ ಪ್ರೋಟಿನನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರೋಟಿನು ಮಕುಟ ಧಮನಿಯು ಕವಲೊಡೆಯಲು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ.

ಜೆಫ್ರಿ ಇನ್ನರ್ ಎಂಬುವವರು ಫ್ಲಾಯ್ಡ್ ಸ್ಟೋಕಿನ ವೈದ್ಯರು. ಇವರು ಟಫ್ಟ್ಸ್ ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಫ್ಲಾಯ್ಡ್‌ನ ಎದೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಯ್ದರು. ಅದರ ಮೂಲಕ VegFವಂಶವಾಹಿಯನ್ನು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮೂಲಕ ನೇರವಾಗಿ ಅವನ ಹೃದಯ ಸ್ನಾಯುವಿನೊಳಗೆ ಚುಚ್ಚಿದರು. ಅವನ ಗುಂಡಿಗೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡದಲ್ಲಿ VegF ೨ ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಕಾರ್ಯನಿರತವಾಗಿತ್ತು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ Vegf ಪ್ರೋಟಿನನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಉತ್ಪಾದಿಸಿತ್ತು. ಈ ಪ್ರೋಟಿನು ಮಕುಟಧಮನಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಅದರಿಂದ ಹೊಸ ಹೊಸ ಕವಲುಗಳು ಒಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿತ್ತು. ರಕ್ತವು ಈ ಹೊಸ ಕವಲುಗಳ ಮೂಲಕ ಹೃದಯ ಸ್ನಾಯುವಿಗೆ ರಕ್ತಸರಬರಾಜನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಹೃದಯವು ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿತು. ಬೈಪಾಸ್ ಕೊಡಬಹುದಾದ ಜೀವನ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದ ಬದುಕು ಫ್ಲಾಯ್ಡ್ ಸ್ಟೋಕಿಗೆ ದಕ್ಕಿತು. ಈಗ ಫ್ಲಾಯ್ಡ್ ಸ್ಟೋಕ್, ತಾನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಒಂದೇ ಒಂದು ಹೃದಯ ಔಷಧವನ್ನೂ ನಿಲ್ಲಿಸಲಿದ್ದಾನೆ.

ಫ್ಲಾಯ್ಡ್‌ನಂತೆ ಇನ್ನೂ ೧೫ ಜನ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಈಗ ಡಾ। ಇಸ್ನರ್ ಅವರಿಂದ ಜೀನ್ ಥೆರಪಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಕಾಲಿಗೂ !

ಈಗ ಅಮೆರಿಕ ಮತ್ತು ಯುರೋಪಿನಲ್ಲಿ ಮಕುಟ ಧಮನಿ ಬೇನೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಮತ್ತೂ ನಾಲ್ಕು ವಿಧದ ಜೀನ್ ಥೆರಪಿಗಳ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಅಮೆರಿಕನ್ ಹಾರ್ಟ್ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್ನಿನ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ವ್ಯಾಲೆಂಟಿನ್ ಫಸ್ಟರ್ ಅವರು ''ಮಕುಟ ಧಮನಿ ಬೇನೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಹೊಸ ಶಕೆ ಆರಂಭವಾಗಲಿದೆ'' ಎಂದು ಮುಕ್ತ ಕಂಠದಿಂದ ಜೀನ್ ಥೆರಪಿಯನ್ನು ಶ್ಲಾಘಿಸಿದ್ದಾರೆ.



ಕೊಬ್ಬಿನ ತಡೆಯ ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೊಲಿದಿರುವ ಬೈಪಾಸ್ ಸಿರೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅಮೆರಿಕದ ಡಲ್ಲಾಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕನ್ ಹಾರ್ಟ್ ಅಸೋಶಿಯೇಶನ್ನಿನ ೭೧ ನೇ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧಿವೇಶನ ನಡೆಯಿತು. ಅದರಲ್ಲಿ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಕಾರ್ನೆಲ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಡಾ। ರೋನಾಲ್ಡ್ ಕ್ರಿಸ್ಟಲ್ ಅವರು ''ಜೀನ್ ಥೆರಪಿಯು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅನಾನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಂತೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ'' ಎಂದು ಅಧಿವೇಶನದ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳಿಗೆ ಹೇಳಿದರು. ಜೀನ್ ಥೆರಪಿಯಿಂದ ಮಕುಟ ಧಮನಿ ಬೇನೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗಿಗಳ ಹಾಗೂ ಧೂಮಪಾನಿಗಳ ಕಾಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ತಡೆಗಳನ್ನೂ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದರು.

ವೈರಸ್ : ಡಾ। ಕ್ರಿಸ್ಟಲ್ VegF ವಂಶವಾಹಿಯನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧಾನದ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ರೋಗಿಗಳ ಹೃದಯ ಸ್ನಾಯುವಿಗೆ ಒದಗಿಸಿದರು. ಇವರು ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಬಳಸುವ ಬದಲು VegF ವಂಶವಾಹಿಯನ್ನು ನೆಗಡಿಯ ವೈರಸ್‌ನ ತಳಿ ಸೂತ್ರದೊಳಗೆ ಪೋಣಿಸಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರವಾನಿಸಿದರು. ೧೪ ಜನ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಬೈಪಾಸ್ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿದರು. ನಂತರ ರಕ್ತನಾಳ ಜನಕ VegF ಇರುವ ವೈರಸ್ಸನ್ನು ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಹೃದಯ ಸ್ನಾಯುವಿನೊಳಗೆ ಚುಚ್ಚಿದರು. ೬ ಜನ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬೈಪಾಸ್ ಸರ್ಜರಿ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನೆಗಡಿ ವೈರಸ್ಸನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪೂರೈಸಿದರು.

ವೈರಸ್ಸುಗಳ ಒಡಲಲ್ಲಿದ್ದ VegF ವಂಶವಾಹಿಯು ಕಾರ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತವಾಗಿ VegF ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ೨-೩ ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಉತ್ಪಾದಿಸಿತು. ಈ ಪ್ರೋಟೀನು ಮಕುಟ ಧಮನಿಯಿಂದ ಹೊಸ ಕವಲುಗಳನ್ನು ಹೊರಡಿಸಿತು.

ಕೊಬ್ಬು : ಫಿನ್‌ಲ್ಯಾಂಡಿನ ಕುಪಿಯೋ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ವೈದರು ತಮ್ಮ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮಕುಟಧಮನಿ ಸುರೂಪಿಕೆಯ ನಂತರ, ಅದೇ ಕೆಥೀಟರ್ ಮೂಲಕ VegF ವಂಶವಾಹಿಯನ್ನು ಪೂರೈಸಿದರು. ಇವರು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಲಭಿಸುವ ಲೈಪೋಸೋಮ್ ಎಂಬ ಕೊಬ್ಬಿನ ಕಣಗಳನ್ನು ವಾಹಕಗಳನ್ನಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ವಂಶವಾಹಿಗಳನ್ನು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡಿದರು.

ಇನ್ನು ಕೆಲವರು VegF ನ್ನು ಗ್ಲೂಟಿನಸ್ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಫೈಬ್ರಿನ್ ಮೂಲಕ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರವಾನಿಸಿದರು ! VegFನ್ನು ಯಾವುದೇ ವಿಧಾನದಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಪೂರೈಸಿದರೇನಂತೆ ! ಅದು ಹೊಸ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಲು ಶಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಅದು ನಮಗೆ ಮುಖ್ಯ !

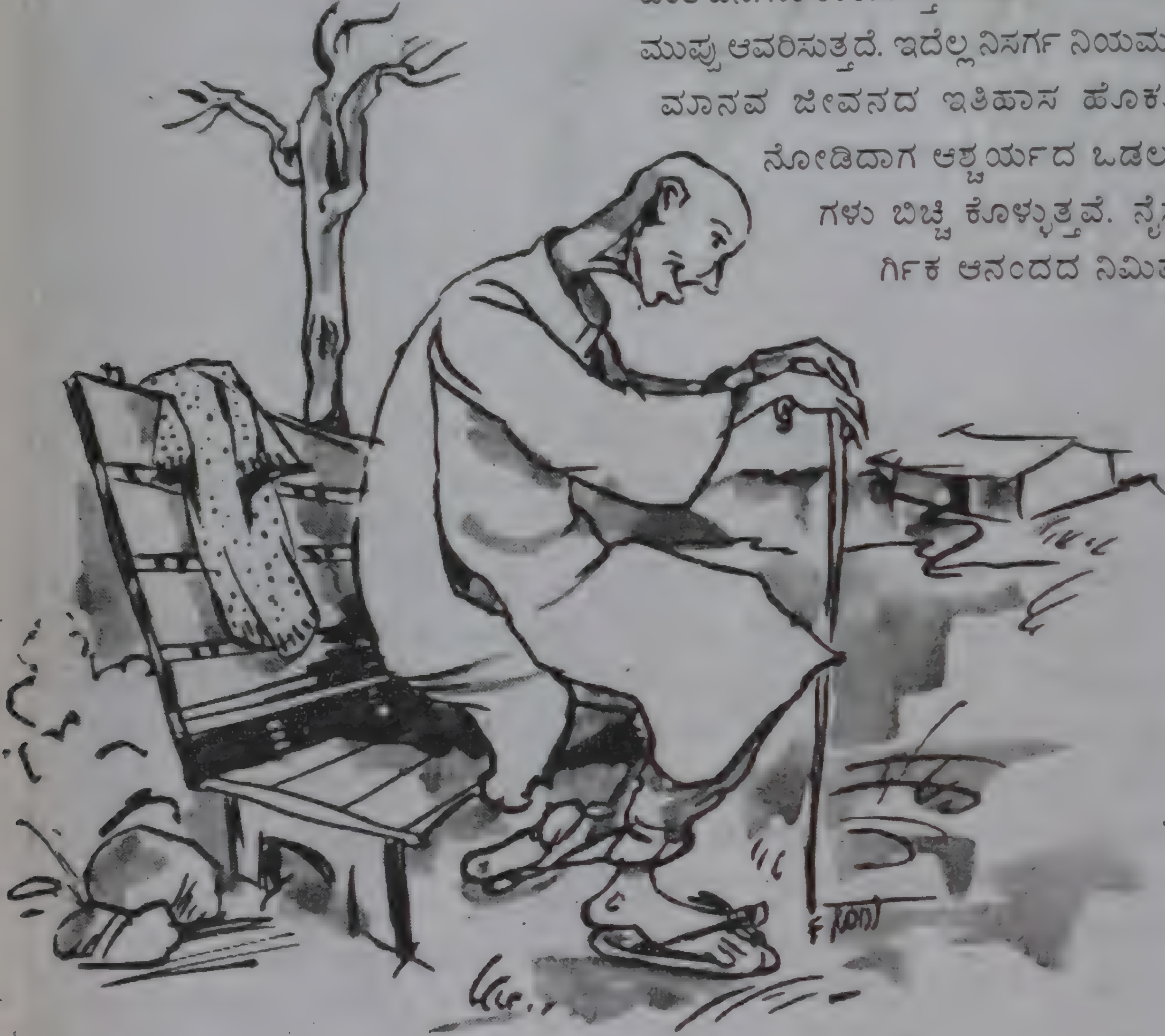
ಜೀನ್ ಥೆರಪಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆ ದಿನಗಳು ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಮುಪ್ಪು ಮುದ ನೀಡದೇ?

ಬಾಲ್ಯ, ಯೌವನದಷ್ಟೇ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗ ಈ ಮುಪ್ಪು. ಮುಪ್ಪು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಹೊರೆಯಾಗಿ, ಶಾಪವಾಗಿ, ಕೀಳರಿಮೆಯಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇನು? ಅವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

ಡಾ॥ ಎಸ್.ಎಸ್.ಪಾಟೀಲ

ಅಕ್ಟೋಬರ್ ೨೫, ೧೯೯೮ರಂದು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ವಯೋವೃದ್ಧರಿಗಾಗಿ 'ಹಿರಿಯರ ಮನೆ'ಯ ಶಂಕುಸ್ಥಾಪನೆ ನೆರವೇರಿಸಲಾಯಿತು. ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ನಿವೃತ್ತ ಲಾರ್ಡ್ ಕಾರ್ನ್‌ವಾಲಿಸ ಅದರ ಅಡಿಗಲ್ಲು ಹಾಕಿದರು. ಸುಮಾರು ೩ ಎಕರೆಗಳ ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಾಣಗೊಳ್ಳಲಿರುವ ಸುಂದರ ನಿವೇಶನ ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಇಪ್ಪತ್ನಾಲ್ಕು ಕೋಣೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಅಂದಾಜು ವೆಚ್ಚ ಎರಡು ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿಗಳು! ೬೫ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಆಯ್ಕೆಯಾದವರು ತಲಾ ಒಂದು ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಮುಂಗಡವಾಗಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಈ ಹಿರಿಯರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದಿನದ ಎಲ್ಲ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣೆ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆ ಹಾಗೂ ಮೂಲಭೂತ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲಾಗುವುದು. 'ಉಳ್ಳವರು ಶಿವಾಲಯ ಮಾಡುವರು!' ಭಾರತದ ಗ್ರಾಮಾಂತರಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಿರುವ ಆರು ಕೋಟಿ ಬಡ ವೃದ್ಧರ ಗೋಳು ಕೇಳುವವರಾರು?



★ ★ ★

ಜನಿಸಿದ್ದು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ; ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವಂತೆ ದಿನಗಳು ಉರುಳುತ್ತವೆ. ಸಮಯ ಕಳೆದಂತೆ ಮುಪ್ಪು ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲ ನಿಸರ್ಗ ನಿಯಮ. ಮಾನವ ಜೀವನದ ಇತಿಹಾಸ ಹೊಕ್ಕು ನೋಡಿದಾಗ ಆಶ್ಚರ್ಯದ ಒಡಲುಗಳು ಬಿಚ್ಚಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆನಂದದ ನಿಮಿತ್ಯದಿಂದ ವೀರ್ಯಾಣು ಹಾಗೂ ಅಂಡಾಣುಗಳೆರಡು ಸೇರಿ ಒಂದು ಅಣುರೂಪ ತಾಳಿ, ತನ್ನಲ್ಲೇ ಅದು ವಿಭಾಗಿಸುತ್ತ, ಗುಣಿಸುತ್ತ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಪಿಂಡವಾಗಿ, ಪಿಂಡ ಕೂಸಾಗಿ ಮಾನವ ರೂಪತಾಳುತ್ತ ಜನಿಸಿ, ಶೈಶವ, ಬಾಲ್ಯ, ಯೌವನ, ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸು ದಾಟಿ, ಮುಪ್ಪಿನತ್ತ ಧಾವಿಸಿ ಅನಿವಾ ರ್ಯದ ಮರಣದ ಅಂತ್ಯದ ಹಂತದೊಂದಿಗೆ ತನ್ನ ದೀರ್ಘ ಪಯಣ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಜನಿಸಿದ ಮಗು ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಬಾಲಕನಾಗಿ ಶೈಶವಾವಸ್ಥೆ ದಾಟಿ, ಯೌವನಕ್ಕೆ ಹಾರಿ, ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸನ್ನು ಸವೆಸಿ ಮುಪ್ಪಿನತ್ತ ಸಾಗುತ್ತಾನೆ. ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಬಲವಂತನಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಪಡೆಯುತ್ತ ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಸಾಗುತ್ತಾನೆ. ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತಿರುವಂತೆ ದೈಹಿಕ ಆಯಾಸ ತಾಳಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಸಾರದ ಜಂಜಾಟದಿಂದಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿಮಿತದಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಬುದ್ಧಿ ಓಡುವುದಿಲ್ಲ,

ಆದರೂ ಪರದಾಡುವುದು ತಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಪ್ಪು ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅವ್ಯಕ್ತ ಭಯ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಬಲ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಭಯ; ಆರ್ಥಿಕ ತೊಂದರೆಯ ಭಯ; ರೋಗಗಳ ಭಯ; ಪರಾವಲಂಬಿಯಾಗುವ ಭಯ; ಹೀಗೆ ಒಂದೊಂದೇ ಮನದಲ್ಲಿ ಸುಳಿಯುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿಪಡೆದು ಮುದದಿಂದ ಮುಪ್ಪನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆ? ಇದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೇ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

★ ★ ★

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲಾಗಿದೆ. ಹೃದಯರೋಗ, ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೇರು ಒತ್ತಡದಂತಹ ರಾಕ್ಷಸರೋಗಗಳನ್ನು ಪಳಗಿಸಲಾಗಿದೆ. ಶಿಶುಮರಣ ಸಂಖ್ಯೆ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಘಾತಗಳ ಮುನ್ಸೂಚನೆ ಪಡೆದು ಅನಾಹುತಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮರಣಸಂಖ್ಯೆ ಇಳಿಮುಖವಾಗಿ, ಬದುಕುವ ಸರಾಸರಿ ವಯಸ್ಸು ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಭಾರತೀಯರ ಸರಾಸರಿ ಬದುಕುವ ವಯಸ್ಸು ೬೫ ವರ್ಷಕ್ಕೇರಿದೆ. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯರ ಬದುಕುವ ವಯಸ್ಸು ನಮಗಿಂತ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಿಗಿದೆ. ಜಪಾನ್ ಹಾಗೂ ಸ್ಕಾಂಡಿನೇವಿಯ ದೇಶದ ಜನರ ಬದುಕುವ ವಯಸ್ಸು ೮೦ ವರ್ಷಗಳು. ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ವರ್ಷ ಬಾಳಿದವಳೆಂದು ಫ್ರಾನ್ಸ್ ದೇಶದ ಜೇನ್‌ಕಾಲಮೆಂಟ್ ಖ್ಯಾತಿ ಪಡೆದಿದ್ದಾಳೆ.

ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧರ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಂದು ಬೃಹದಾಕಾರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಸುಮಾರು ೬೫ ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ೯೦ ಕೋಟಿ. ಇವರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು.

೧೯೯೦ ರ ಆದಿಯಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಶೇ. ೨೨ ಜನ ೫೫ ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಿದ್ದರು. ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ ೨೦೨೫ ರಲ್ಲಿ ಇದು ಶೇ. ೫೮ ತಲುಪುತ್ತದೆ.

೧೯೬೧ ರಲ್ಲಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೨.೫ ಕೋಟಿ ೬೦ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ವೃದ್ಧರಿದ್ದರು. ಒಂದು ಲೆಕ್ಕದ ಪ್ರಕಾರ ೨೦೬೧ಕ್ಕೆ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯು ೫ ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ವೃದ್ಧರ ಸಂಖ್ಯೆ ೧೩ ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ೩೪ ಕೋಟಿ ವೃದ್ಧರಿರುತ್ತಾರೆ!

ಇಂದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧರ ಸಂಖ್ಯೆ ಸುಮಾರು ೭ ಕೋಟಿ. ಅವರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೩.೪ ಕೋಟಿ ಮಹಿಳೆಯರು. ಈ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ವಿಧವೆಯರು!

ನಮ್ಮದು ಹಳ್ಳಿಗಾಡಿನ ಕೃಷಿ ಪ್ರಧಾನ ದೇಶ. ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರಲ್ಲಿ ಅನಕ್ಷರಸ್ಥರೇ ಜಾಸ್ತಿ. ಅವರಲ್ಲಿ ಸಂಘಟನೆ ಇಲ್ಲ. ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯತೆ ಇಲ್ಲ. ಮುಂಬರುವ ದಿನಕ್ಕಾಗಿ ಉಳಿತಾಯ ಮಾಡುವ ಯೋಜನೆ ಹೊಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ, ಹೊಳೆದರೂ ಉಳಿತಾಯ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ದುಡಿಯುವ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ, ಆ ಮಕ್ಕಳ ಅನುಕಂಪದ ಮೇಲೆ ಅವರ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಹೋಳಾಗದ ದೊಡ್ಡ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧರು ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಸಂತಸದಿಂದ ಕಾಲ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರಿದ್ದರೆ ಕಿರಿಯರಿಗೊಂದು ಬಲ. ಆದರೆ ಈಗೀಗ ಜನ ಹಣಗಳಿಕೆಗಾಗಿ ಪಟ್ಟಣದತ್ತ ವಲಸೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದಾಗಿ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ವಾಸಿಸಬೇಕಾದ ವೃದ್ಧರ ಸಮಸ್ಯೆ ಬೃಹದಾಕಾರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಆದರೆ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಿ ನಿವೃತ್ತಿ ಪಡೆದ ವೃದ್ಧರ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಷ್ಟು ಗಂಭೀರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇವರು ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ತಮ್ಮ ಮುಪ್ಪಿನ ಕಾಲಕ್ಕೆಂದು ಒಂದಿಷ್ಟು ಹಣ ಉಳಿತಾಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಪೆನ್‌ಶನ್, ಪ್ರಾವಿಡೆಂಟ್ ಫಂಡ್, ಗ್ರಾಚುಟಿಗಳಂತಹ ಆದಾಯದ ಅನುಕೂಲತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇವರಿಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ಬಲವಿದ್ದು ಆಹಾರದ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಖರ್ಚು ವೆಚ್ಚಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಗರದ ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಒಂಟಿತನ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ. ಒಂಟಿತನದಿಂದಾಗಿ ಅನೇಕರು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಕಳಕೊಂಡವರ ಒಂಟಿತನ ಹೇಳಲಸಾಧ್ಯ. ಇಂಥವರು ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಬಹುದು.

ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಗಳು ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು. ಸುಮಾರಾಗಿ ಎಲ್ಲ ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಗಳು ಖಾಸಗಿ. ಅಲ್ಲಿ ಹಣ ತೆತ್ತಬೇಕು. ಹೀಗಾಗಿ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದವರಿಗೂ ಇದು ನಿಲುಕುವುದು ಕಷ್ಟ. ೧೯೯೫ರ ಒಂದು ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೪೮೨ ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೧೭.೧ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ; ಶೇ. ೫೩ ಜಾತ್ಯಾತೀತವಾದವುಗಳು; ಸುಮಾರು ಶೇ. ೩೦ ಆಶ್ರಮಗಳು ಖಾಸಗಿಯಾಗಿದ್ದು ಬೆಲೆ ತೆತ್ತಬೇಕು! ಖಾಸಗಿ ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವಲ್ಲ ಕ್ರೈಸ್ತ ಸಂಘಟನೆಗಳೇ ನಡೆಸುತ್ತಿವೆ.

ಈ ಲೆಕ್ಕದ ಪ್ರಕಾರ ಇಂದು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೭೦೦ ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೩೦,೦೦೦ ವೃದ್ಧರು ಆಶ್ರಯ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನುಳಿದ ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಆಶ್ರಯ ಕೊಡಬೇಕಾದರೆ ಇನ್ನೂ ಸುಮಾರು ೨೧೭ ಲಕ್ಷ ಆಶ್ರಮಗಳು ಬೇಕು!!

★ ★ ★

ಆರೋಗ್ಯ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬೇಕು. ವಯಸ್ಸು, ಲಿಂಗ, ಜಾತಿ, ಧರ್ಮ ದೇಶ ಖಂಡಗಳ ಬೇಧವಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲರೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಬೇಕು. ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇರುವವರೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಬಾಳುವ ಹಕ್ಕು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಮಾನವಾಗಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಅದರಿಂದ ಯಾರೂ ವಂಚಿತರಾಗಬಾರದು. ಹುಟ್ಟಿದವನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾನೆ; ಜೀವಿಸಿದವನು ಮುಪ್ಪು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಮುಪ್ಪು ಶಾಪವಾಗಬಾರದು. ಮುಪ್ಪು ಸ್ವತಃ ತಾನು ಆನಂದಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ತನ್ನವರು ಅನುಭವದ ಲಾಭ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಹೀಗಿದ್ದರೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಮುಪ್ಪು ಮುದವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಇದು ಹೇಳುವಷ್ಟು, ಬರೆಯುವಷ್ಟು ಸರಳವಲ್ಲ. ಮುದದಿಂದ ಮುಪ್ಪು ಕಳೆಯುವವರ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೊಡಬಹುದು. ಮುಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಒಂದಿಲ್ಲ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ನರಳುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಆರೋಗ್ಯ ಆರ್ಥಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ; ಒಂಟಿತನ, ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿಷ್ಕಾಳಜಿಗಳು ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಾತ್ರ.

ಆರೋಗ್ಯವೆಂದಾಗ ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಬೌದ್ಧಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ೬೦ ವರ್ಷ ತಲುಪುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

ಮುಪ್ಪು ಬರಲಿಕೆ ದೇಹ ಸಡಲಿತು
ಕಪ್ಪುಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾದವು
ಒಪ್ಪ ಮೋರೆಯು ಚಿಪ್ಪಿನಂತಾಯ್ತಿನ್ನು

ಜಗದೊಳಗೆ

ಅಂತ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕವಿಯೋರ್ವ ಸೊಗಸಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಬಸವಣ್ಣನವರಂತೂ ಮುಪ್ಪನ್ನು ಇನ್ನೂ ಸೊಗಸಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ -

ನೆರೆ ಕೆನ್ನೆಗೆ, ತೆರೆಗಲ್ಲಕೆ, ಶರೀರಗೂಡು ಹೋಗುವುದು,

ಹಲ್ಲು ಹೋಗಿ ಬೆನ್ನುಬಾಗಿ, ಅನ್ಯರಿಗೆ ಹಂಗಾಗುವುದು

ಕಾಲಮೇಲೆ ಕೈಯ ಊರಿ, ಕೋಲು ಹಿಡಿಯುವುದು

ಮುಪ್ಪಿಂದ ಒಪ್ಪ ಅಳಿವುದು.....

ಮುಪ್ಪು ಎಂದಾಗ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣೆದುರು ಸುಮಾರಾಗಿ ಇದೇ ಚಿತ್ರ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗಿರುತ್ತವೆ; ತಲೆಯಕೂದಲೆಲ್ಲ ಉದುರಿ ಬೋಳಾಗುತ್ತದೆ; ಬೆನ್ನು ಬಾಗುತ್ತದೆ; ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕೋಲು ಹಿಡಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ; ಕೂಡಲು, ಏಳಲೂ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ; ಕಣ್ಣು ಸರಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ ಕಿವಿ ಸರಿ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲು ಉದುರಿರುತ್ತವೆ. ಬಾಯಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಮೆಲುಕಾಡಿಸುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಕೈಗಳು ನಡುಗುತ್ತವೆ. ತಲೆ ತಾನಾಗಿಯೇ ಅಲುಗಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲ ದೈಹಿಕ ಚಿಹ್ನೆಗಳು. ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳೆಲ್ಲ ಮುಪ್ಪಿಗೆ ಒಳಪಡುತ್ತವೆ. ಆಹಾರ ಮೆಲೆಯಲು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲಿಲ್ಲ, ತಿಂದದ್ದು ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಜೀರ್ಣವಾದದ್ದೆಲ್ಲ ಕರುಳು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಯಕೃತ್ತು ಆಯಾಸಗೊಂಡು ಅದರ ಬಹಳಷ್ಟು ಭಾಗ ತಂತುಗೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮುಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಪುಪ್ಪುಸಗಳು ಬಲ ಕಳಕೊಂಡು ಉಸಿರಾಟಕ್ಕಾಗಿ ಪರದಾಡುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಪ ಆಯಾಸದಿಂದಾಗಿ ಏದುಸಿರು ಬರುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಬಳಲಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಆಳ ಸಂಕುಚನಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳೂ ಆಯಾಸಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸೊರಗಿರುತ್ತವೆ. ಮೂಳೆಗಳು ಮೆತ್ತಗಾಗುತ್ತವೆ. ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬಹುದಾದ ಅಲ್ಪ ಪೆಟ್ಟಿನಿಂದ ಮುರಿಯುತ್ತವೆ. ಮುರಿದ ಮೂಳೆ ಮತ್ತೆ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಣಗುತ್ತವೆ. ಮಿದುಳು ಚುರುಕುತನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮರೆವು ಸಹಜವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲುಗೀಲುರಿತದಿಂದಾಗಿ ಕೀಲು ಚಲನೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮುಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವರಕ್ಷಣಾ ಶಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತಗೊಂಡು ರೋಗಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅಂಕುರಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಗ್ರಾಮಾಂತರ ವೃದ್ಧರ ರೋಗಗಳು ಪಟ್ಟಣಗಳ ವೃದ್ಧರ ರೋಗಗಳು ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹಳ್ಳಿಯವರಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯರೋಗ, ಪುಪ್ಪುಸ ರೋಗಗಳು, ಕಜ್ಜಿ, ಕೀವುಗಳಂತಹ ಚರ್ಮ ರೋಗ, ಆಹಾರ(ಪೌಷ್ಟಿಕ) ಕೊರತೆಯ ರೋಗಗಳು, ಕೀಲುವಾತಗಳು ಹಾಗೂ ಮೋತಿಬಿಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಪಟ್ಟಣದ ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ, ರಕ್ತದೇರು ಒತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಜಿಡ್ಡು ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿವೆ.

ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಒಂದಾದರೆ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಬೌದ್ಧಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಪಚಾರಕ್ಕೂ ಮಣಿಯಲಾರದಂತಹವುಗಳು. ದೈಹಿಕ ಬಲ ಕುಗ್ಗಿದ ಚಿಂತೆ, ಪರತಂತ್ರನಾಗುವ ಭಯ, ಆರ್ಥಿಕ ಮುಗ್ಗಟ್ಟಿನ ಗೋಳು, ಒಂಟಿತನ, ಅನ್ಯರಿಂದ ತನಗಾಗುವ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯತೆ, ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಕಳಕೊಂಡ ದುಃಖ, ಮನೆಯ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಉಪದೇಶದ ತಿರಸ್ಕಾರಗಳೆಲ್ಲ ಅನ್ಯಮನಸ್ಕನಾಗಲು, ಖಿನ್ನನಾಗಲು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತವೆ. ಮುಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆಗೊಳಗಾದರೆ ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ಕಷ್ಟ. ಮರೆವು ಮುಪ್ಪಿಗೆ ಶಾಪ! ಅದೇ ಆಗ ತಿಂದಿದ್ದು, ಕುಡಿದದ್ದು ಮರೆಯುವರು; ತಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯದ ಘಟನೆ ನೆನೆಸುವರು! ಹೀಗಾಗಿ ಸೊಸೆಯಂದಿರ ಅವಕೃಪೆಗೆ ಪಾತ್ರರಾಗುವರು. ಮುಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಭ್ರಮೆ ಆವರಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಭ್ರಮೆ ಮನೆಯವರಿಗೆಲ್ಲ ಬೇಸರ ತರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅನಿವಾರ್ಯದ ಅಲಕ್ಷತೆಗೆ ಈಡಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಮುಪ್ಪಿಗೆ ಇದೆಲ್ಲ ಅನಿವಾರ್ಯವೆ? ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳಿಲ್ಲವೆ ? ಮುಪ್ಪು ಮುದನೀಡುವಂತಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆ ? ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೇ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದುಶ್ಚಟಗಳಾದ ಮದ್ಯಪಾನ, ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ, ವೇಶ್ಯಾವಾಟಿಕೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಮಿತಿ ಇರಬೇಕು. ಶರೀರವನ್ನು ದೃಢವಾಗಿಡಲು ಅಲ್ಪ ವ್ಯಾಯಾಮ; ಬೆಳಗಿನ ಓಡಾಟದಂತಹ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿಡಲು ಆಶೆ, ದುರಾಶೆಗಳಿಗೆ ಬೆನ್ನು ಹತ್ತಬಾರದು. ಓದುವ, ಬರೆಯುವ, ಹಾಡುವ, ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವ, ಚಿತ್ರಬಿಡಿಸುವಂತಹ ಹವ್ಯಾಸಗಳತ್ತ ವಾಲಬೇಕು. ಮನೆಯವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ತಾನು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಅವರು ಕೇಳಲೇಬೇಕೆಂಬ ಹಟವಿರಬಾರದು. ನಾಲ್ಕು ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ನಲಿದಾಡಬೇಕು. ಆದಷ್ಟು ಒಂಟಿಯಾಗಿರುವದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಒಂದಿಷ್ಟು ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಯೋಗಗಳು ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ನಿಷ್ಠುರವಲ್ಲದ ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮುಪ್ಪಿಗೊಂದು ಕಳೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮುಪ್ಪು ಹೊರಲಾರದ ಭಾರವಾಗಬಾರದು. ಸನ್ಮಾನಿತ ಸಲಹೆ ನೀಡುವ ಗಣಿಯಾಗಬೇಕು.

★ ★ ★

೧೯೯೮ರ ಅಕ್ಟೋಬರ್ ತಿಂಗಳಿಂದ ೧೯೯೯ರ ಡಿಸೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳವರೆಗೆ 'ವೃದ್ಧರ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವರ್ಷ'ವೆಂದು ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯು ಘೋಷಣೆ ಮಾಡಿದೆ. ವೃದ್ಧರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಹಿತಕಾರಿ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕರೆ ನೀಡಿದೆ. ವೃದ್ಧರು ತಮ್ಮ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಮನೆಯ, ಸಮಾಜದ, ದೇಶದ, ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಗುಹೋಗುಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರೀಯವಾಗಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಬೇಕು, ಸಂತೃಪ್ತರಾಗಿರಬೇಕು, ತಮ್ಮ ಘನತೆ ಗೌರವಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜನತೆಯ, ಸ್ವಾಯತ್ತ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಹಾಗೂ ಸರಕಾರಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕು. 'ವೃದ್ಧರ ವರ್ಷ' ದ ಆಚರಣೆ ಹಲಕೆಲವು ಮುದುಕರಿಗೆ ಮುದ ನೀಡಿದರೆ ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಶ್ರಮ ಸಾರ್ಥಕವಾದೀತು! ❐

ರೋಬೊ ಡಾಕ್ಟರ್!

ಎ. ಹನುಮಂತಪ್ಪ



ದೆಹಲಿಯ ಎಸ್ಕಾರ್ಟ್ಸ್ ಹಾರ್ಟ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಅಂಡ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಸೆಂಟರ್ (ಇ.ಹೆಚ್.ಐ.ಆರ್.ಸಿ.)ನ ಹಲವರು ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ''ಈಸಪ್ ೩೦೦೦'' ಎಂಬ ರೋಬೊಟ್ ಸಹಕರಿಸಿರುವುದು ತಾಜಾ ಸಾಹಸ. ಆಧುನಿಕ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಚರಿತ್ರೆಯ ಒಂದು ಮಹತ್ವದ ಅಧ್ಯಾಯವಿದು.

ಅಮೆರಿಕಾ, ಯುರೋಪ್ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಈ ರೋಬೊಟ್‌ಗಳು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಚುರುಕಿನಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿವೆ. ಗಹನವಾದ ಆಲೋಚನಾ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮತ್ತು ಇಡೀ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಲೋಪವಾಗದಂತೆ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಅಮೆರಿಕಾವು ವಿಶ್ವದಲ್ಲೇ ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಅನುಮತಿಸಿದ ರೋಬೊಟ್ ಈಸಪ್.

ಈಸಪ್ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕದಾದ ಯಂತ್ರ. ಅದರ ಲೋಹದ ಕೈ ಸಮೀಪ ಕ್ಯಾಮರಾ ಅಳವಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರು ಆದೇಶಿದಂತೆ ರೋಬೊಟ್ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದು. ವಿಶ್ವದ ಅಗ್ರಮಾನ್ಯ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಕರೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧರಾಗಿ ೧೯೦೦೦ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರುವ ದಾಖಲೆ ಹೊಂದಿದ ಡಾ|| ಟ್ರೆಹಾನ್‌ರಿಗೆ ಕೂಡಾ ರೋಬೊಟ್ ಕ್ರಿಯೆಯು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ವೈದ್ಯರು ಮಾಡುವ ಶ್ರಮಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಬೊಟ್ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದೂ ಗಮನಾರ್ಹ. ಈಗ ಸಧ್ಯ ರೋಬೊಟ್ ಒಂದೇ ಕೈನಿಂದ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಎರಡನೇ ಮತ್ತು ಮೂರನೇ ಕೈಗಳು ಕೂಡಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದೂ ಖುಷಿ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಏಷ್ಯಾದಲ್ಲೇ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ದೆಹಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ರೋಬೊಟ್ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದೆ.

ಹೃದಯ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಿದ ಈ ರೋಬೊಟ್‌ನನ್ನು ಕೊಳ್ಳಲು ಇ.ಹೆಚ್.ಐ.ಆರ್.ಸಿ.ಗೆ ೬೭ ಅಮೆರಿಕನ್ ಡಾಲರ್ಸ್ (೨೮.೫ ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳು) ಖರ್ಚಾಗಿವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗ್ರಾಮದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯನ್ನೇ ಆ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ರೋಗಿಯ ಕಡೆಯವರು ಒಂದೂವರೆ ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳ ಖರ್ಚನ್ನು ಭರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೊಂದು ಭಾರೀ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಭಾರತ ದೇಶವು ಶ್ರೀಮಂತವಾಗಿಲ್ಲ. ಹೃಯದಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ಸ್ಪೆಷಲಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ರೋಬೊಟ್‌ನಂತಹ ದುಬಾರಿ ಮಾರ್ಗಗಳತ್ತ ಒಲವು ತೋರಿಸುವ ವರೆಷ್ಟು ಮಂದಿ ಇದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ದಿಂದ ಮಾತನಾಡುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ.

ಆದರೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಲೋಪವಾಗದಂತೆ ಅತ್ಯಂತ ಯಶಸ್ವೀ ಎನಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಲು ರೋಬೊಟ್ ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ. ೧೯೬೦ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದ ಬೈಪಾಸ್ ಸರ್ಜರಿಯ ನಂತರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ರೋಬೊಟ್ ಬಳಕೆ ಈಚಿನ ಆವಿಷ್ಕಾರ. ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ವಿಧಾನಗಳು ಪ್ರಯೋಗದ ಹಂತದಲ್ಲಿವೆ. ಇನ್ನೂ ಏನೇನು ಹೊಸತು ಬರಬಹುದೋ!

*

ರೋಗಿಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಒಂದು ರೂಪಾಯಿ ನಾಣ್ಯದ ಅಗಲದಷ್ಟು ರಂಧ್ರವನ್ನು ಮಾಡಿ ಅದರ ಮೂಲಕವೇ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲಾ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಒಳಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ಯಾರಾದರೂ ದಂಗಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ಸತ್ಯ!



ಒತ್ತಡಗಳು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ದುರ್ಬಲನನ್ನಾಗಿ, ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆ ಯಿಲ್ಲದವನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರಲ್ಲೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನವಲಂಬಿಸಿದ ವೈದ್ಯಕೀಯದಂಥ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಭಾವ ತುಂಬಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲದು. 'ಮರೆವು' ಅಂಥವುಗಳಲ್ಲೊಂದು.



ಆ ಮಹಾ ದುರ್ದಿನ !

ಜಾರ್ಜ್ ಸ್ಕಿನ್ನರ್ ಒಬ್ಬ ತೆಳ್ಳನೆಯ ಮನುಷ್ಯ. ಸ್ಕಾಟ್‌ಲ್ಯಾಂಡಿನವನು. ಅಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಕಣ್ಣು ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ನಿಗದಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಬಂದನು. ವೈದ್ಯರು ಇರಲಿಲ್ಲ. ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಕಾದು ಮತ್ತೆ ನರ್ಸ್ ಬಳಿ ಬಂದು ತಾನು ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ನೆನಪಿಸಿದನು. ಆಕೆ ತಾನೇ ಏನು ಮಾಡಿಯಾಳು? ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಕಾಯಲು ಹೇಳಿದಳು. ಆನಂತರ ಪ್ರತಿ ೫ ನಿಮಿಷಗಳಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಬಂದು ಇನ್ನೂ ತನ್ನನ್ನು ಯಾಕೆ ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ..... ತಾನು ಬಂದು ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತಾಯಿತು....... ಹೀಗೆ ಕಾಯಿಸುವುದು ಸರಿಯಾ ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಕೂಗಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದನು. ಇತರ ರೋಗಿಗಳು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಕುಳಿತಿದ್ದರೂ, ಪದೇ ಪದೇ ನರ್ಸ್‌ಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವ ಸ್ಕಿನ್ನರ್‌ನನ್ನು ನೋಡಿ ಅಸಮಾಧಾನದ ದೃಷ್ಟಿ ಬೀರುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸ್ಕಿನ್ನರ್ ಲೆಕ್ಕಿಸಲಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿ ಸಲ ಬಂದು ಕೇಳುವಾಗಲೂ ಅವನ ಧ್ವನಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಹಿಯಾಗಿರುತಿತ್ತು.

ಕೊನೆಗೆ ಸ್ಕಿನ್ನರ್ ಡಾಕ್ಟರರ ಸಲಹಾ ಕೊಠಡಿಯೊಳಗೆ ಹೋದನು. ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ। ಮೈಲ್ಸ್ ಮರ್ರೈನ್ ಬಂದಿದ್ದರು. ಸ್ಕಿನ್ನರ್ ಒಳ ಬರುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಅವನನ್ನು ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿದರು.

''ಹೇಳಿ .... ನಿಮಗೇನು ತೊಂದರೆ?''

''ನನ್ನ ಕಣ್ಣು..... ಇದು ಕಾಣೋದಿಲ್ಲ''

''ಪೂರ್ತಿ ಕಾಣೋಲ್ವ?''

''ಹಾಂ .... ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಣುತ್ತೆ...... ಇಲ್ಲಿ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕೆಳಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಣುತ್ತೆ. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪೂರಾ ಕತ್ತಲು. ಕಗ್ಗತ್ತಲು. ಏನೂ ಕಾಣಲ್ಲ'' ಒರಟಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಿದನು ಸ್ಕಿನ್ನರ್. ಅವನ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿ ಕಾಣದಿರಲು ಡಾ। ಮೈಲ್ಸ್ ಅವರೇ ಕಾರಣ ಎಂಬ ಛಾಯೆಯಿತ್ತು.

''ಯಾವಾಗಿನಿಂದ ಕಣ್ಣು ಕಾಣ್ತಾ ಇಲ್ಲ?

''ಆ..... ಸರಿಯಾಗಿ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆಯೇ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ನನ್ನ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂತು. ಸುಮಾರು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ......''

''ನಿಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ದೃಷ್ಟಿ ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿತ್ತು? ಇಷ್ಟು ಕತ್ತಲಿತ್ತ ?'' ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು ಮೈಲ್ಸ್ ಮರ್ರೈನರ್.

''ಏ .... ಇಷ್ಟ್ ಕತ್ತಲಿರಲಿಲ್ಲ. ಸುತ್ತಲೂ ಬೆಳಕಿತ್ತು''

''ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕತ್ತಲು ಇದೆ ಅಂದ್ರಲ್ಲ.... ಅದರ ಸುತ್ತಲು ಬೆಳಕಿತ್ತ?.... ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣ್ತಿತ್ತ?''

''ಹೂಂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣ್ತಿತ್ತು''

''ಮಧ್ಯೆ ಕತ್ತಲು ಇತ್ತು ಅಂದಿರಲ್ಲ.... ಅದು ದುಂಡಗೆ ಇತ್ತ?''

''ಹೌದು''

''ಈಗ ಪಾರ್ಶ್ವಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳಕಿಲ್ಲ.... ಅಲ್ಲೂ ಕತ್ತಲೆ ಕವಿದಿದೆಯೆ?''

''ಹೂಂ! ನನಗೇನಾಗಿದೆ? ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡ ಕಾಯಿಲೆ ಆಗಿದ್ಯ?''

''ಅದನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೇಳ್ತೇನೆ. ನನಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ವಿವರಗಳು ಬೇಕು'' ಎಂದ ಮೈಲ್ಸ್ ಮರ್ರೈನರ್ ಅನೇಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಸ್ಕಿನ್ನರ್ ರೋಗ ಪೂರ್ವೇತಿಹಾಸವನ್ನು ಕೆದಕಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಸ್ಕಿನ್ನರನ ವಂಶದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಗಳು ಪದೇ ಪದೇ ಕಂಡು ಬಂದಿವೆಯೆ? ಎಂದು ಕೇಳಿದನು. ನಂತರ ಅವನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದನು. ಇದಾದ ಮೇಲೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದ ಸ್ಕಿನ್ನರನ ಮತ್ತೊಂದು ಕಣ್ಣನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದನು. ಆ ಕಣ್ಣು ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ನಂತರ 'ಸ್ಲಿಟ್-ಲ್ಯಾಂಪ್ ಮೈಕ್ರೋಸ್ಕೋಪ್' ಎಂಬ ಸಾಧನದ ನೆರವಿನಿಂದ ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನೋಡಿದನು. ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿದ್ದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದನು.

''ಮಿ. ಸ್ಕಿನ್ನರ್ .... ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಪಾಪೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ, ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಗೆ ನೋಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಯಾಕೆ ಕಣ್ಣು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲ.... ಕಾರಣವೇನು ಅನ್ನೋದನ್ನ ತಿಳ್ಕೋಬಹುದು''ಎಂದನು.

''ಪಾಪೆಯನ್ನ ಹ್ಯಾಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸ್ತೀರಿ?''

''ಒಂದೆರಡು ಹನಿ ಔಷಧ ಹಾಕ್ತೀನಿ. ಪಾಪೆ ತಂತಾನೆ ವಿಸ್ತಾರವಾಗುತ್ತೆ'' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಸ್ಕಿನ್ನರನ ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಔಷಧ ಹಾಕಿದನು.

''ಈ ಔಷಧ ಕೆಲಸ ಮಾಡಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕಾಲು



ಗಂಟೆ ಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನೀವು ಹೊರಗೆ ಕೂತಿರಿ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ನಾನು ಮತ್ತೊಬ್ಬ ರೋಗಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ಮುಗಿಸ್ತೀನಿ'' ಎಂದು ಮೈಲ್ಸ್ ಮರ್ರೈನರ್ ಹೇಳಿದಾಗ, ಯಾವುದೇ ರೀತಿ ಪ್ರತಿರೋಧ ತೋರದೆ ಸ್ಕಿನ್ನರ್ ಎದ್ದು ಹೊರಬಂದನು.

ಮರ್ರೈನರ್ ರೋಗಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ಹೊರಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಸ್ಕಿನ್ನರ್ ಒಳಗೆ ಬಂದನು. ಅವನ ಪರೀಕ್ಷಾ ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗುವಂತೆ ಹೇಳಿದನು. ಸ್ಕಿನ್ನರನ ಪಾಪೆಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದನು. ನಂತರ ''ಬೈನಾಕ್ಯುಲರ್ ಇನ್‌ಡೈರಕ್ಟ್ ಆಫ್ತಾಲ್ಮೋಸ್ಕೋಪ್'' ಎಂಬ ಸಾಧನವನ್ನು ತಲೆಗೆ ಬಿಗಿದುಕೊಂಡು, ಬೈನಾಕ್ಯುಲರನ್ನು ತನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದಿಸಿಕೊಂಡನು. ಅವನ ಎರಡು ಕೈಗಳು ಬಿಡುವಾಗಿದ್ದವು. ಒಂದು ''ನಿಕಾನ್ ಕಂಡೆನ್ಸಿಂಗ್ ಲೆನ್ಸ್'' ತೆಗೆದುಕೊಂಡನು. ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಎಲ್ಲಾ ದೀಪಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿದನು. ಕಂಡೆನ್ಸಿಂಗ್ ಲೆನ್ಸನ್ನು ಹೊಂದಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಮೈಲ್ಸ್ ಮರ್ರೈನರ್ ತನ್ನ ಭೀತಿ ನಿಜವಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಮನಗಂಡನು. ಬಹು ಶ್ರಮದಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಗಿಹಿಡಿದನು. ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಚಂದ್ರಾಕೃತಿಯ, ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ದೊಡ್ಡಗಂತಿಯಿತ್ತು. ಆದರ ಮೈ ಮೇಲೆ ಕಿತ್ತಳೆ ಬಣ್ಣದ ಹೆಪ್ಪಳಿಕೆಗಳಿದ್ದವು.

ಮೈಲ್ಸ್ ಮರ್ರೈನಲ್ ಮಾತನಾಡಲಿಲ್ಲ. ನಿಃಶಬ್ದವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮುಗಿಸಿದನು. ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಅಂಚನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿದನು. ಆನಂತರ ಮತ್ತೊಂದು ಕಣ್ಣನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದನು. ನಂತರ ತಲೆಗೆ ಬಿಗಿದುಕೊಂಡಿದ್ದ ಆಫ್ತಾಲ್ಮೋಸ್ಕೋಪನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿ ಸ್ವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿದನು.

''ಮಿ. ಸ್ಕಿನ್ನರ್.... ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಂದು ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೇ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ'' ಎಂದು ಮರ್ರೈನರ್ ಹೇಳಿದಾಗ ಒಲ್ಲದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಲಗಿಕೊಂಡನು ಸ್ಕಿನ್ನರ್. ಸೊಂಟದ ಬೆಲ್ಟನ್ನು ಸಡಿಲಮಾಡಿ ಅಂಗಿಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಂಡು ತೆಳು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಯಲು ಮಾಡಿದನು. ಮರ್ರೈನರ್ ಅವನ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತನ್ನ ಬಲ ಅಂಗೈಯಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದನು. ಅವನ ಉದರದ ಬಲ ಮೇಲು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎದೆ ಮೂಳೆಗಳ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಬೆರಳಂಚಿನಿಂದ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದನು. ಪರೀಕ್ಷಿಸುವಾಗ ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಹೇಳಿದನು. ನಂತರ ಇಡೀ ಉದರ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ತಪಾಸಿಸಿದನು.

''ಹುಂ.... ಎದ್ದು ಕೂತ್ಕೊಳ್ಳಿ. ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕ್ಕೊಳ್ಳಬಹುದು'' ಎಂದನು ಮೈಲ್ಸ್ ಮರ್ರೈನರ್. ಸ್ಕಿನ್ನರನಿಗೆ ಆತಂಕ ಶುರುವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿತ್ತು. ''ಡಾಕ್ಟ್ರೆ..... ನನಗೇನಾಗಿದೆ?'' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದನು.

''ಐಯಾಂ ಸಾರಿ ಮಿ. ಸ್ಕಿನ್ನರ್. ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಾರಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂತಿ ಬೆಳೆದಿದೆ. ಆ ಗಂತಿಯ ಕಾರಣ ನಿಮ್ಮ ಅಕ್ಷಿಪಟಲವು ಕಳಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ....''

ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಅಸಹಜ ಮೌನ ನೆಲೆಸಿತು. ನಂತರ ಸ್ಕಿನ್ನರ್ ನುಡಿದನು. ''ಹೂಂ...... ನಾನೂ ಹಾಗೆ ಅಂದ್ಕೊಂಡಿದ್ದೆ'' ಸ್ಕಿನ್ನರನ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ನಡುಕವಿರಲಿಲ್ಲ. ''ಇನ್ನೆಷ್ಟು ದಿವಸ ನಾನ್ ಬದ್ಕಿರ್‌ತೀನಿ?'' ಎಂದನು.

''ಇಲ್ಲ ಇಲ್ಲ.....'' ಆತುರವಾಗಿಯೇ ಹೇಳಿದರು ಮೈಲ್ಸ್ ಮರ್ರೈನರ್. ''ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಬೇರೆಡೆಗೆ ಹರಡಿದೆ ಅನ್ನೋದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಆಧಾರವಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂತಿ ಕೊರಾಯ್ಡ್‌ನಿಂದ ಹುಟ್ಟುತ್ತಿದೆ. ಕೊರಾಯ್ಡ್ ಅನ್ನೋದು ಕಣ್ಣಿನ ಮೂರು ಪದರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಕೊರಾಯ್ಡ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂತಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಸ್ಥಾನ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬೇರೆಡೆಗೆ ವಲಸೆ ಹೋಗುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಪೂರ್ಣ ಬಲಿತ ಮೇಲೆ ಹರಡಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ತುಂಬಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಸಿ.ಟಿ. ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಇನ್ನೂ......''

''ಅಂದ್ರೆ ನೀವು ನನ್ನ ಕಣ್ಣನ್ನ ಕಿತ್ತು ಹಾಕ್ತಿರಲ್ಲ''

''ಹೂಂ ! ..... ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನ ಹಾಗೇ ಬಿಡಲಿಕ್ಕೆ ಬರೋದಿಲ್ಲ. ತುಂಬಾ ಅಪಾಯ..... ಕಣ್ಣು ಕುರುಡಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆಯಲ್ಲ.....''

''ಹೂಂ...... ಕಣ್ಣು ಕೀಳಲೆಬೇಕು. ಸರಿ.... ಆಮೇಲೆ ಒಂದು ಗಾಜಿನ ಕಣ್ಣನ್ನು ಹಾಕ್ತೀರಲ್ಲ.....''

''ಹೂಂ''

''ಸರಿ. ಯಾವಾಗ ಕಿತ್ತಾಕ್‌ತೀರಿ ಕಣ್ಣನ್ನ?''

''ನೀವು ಇವತ್ತೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಅಡ್ಮಿಟ್ ಆಗಿ. ಕೆಲವು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಮಾಡ್ಬೇಕು. ಇದೆಲ್ಲ ಆದ ಮೇಲೆ..... ನಾಡದ್ದು ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡ್ತೇನೆ. ಆಗಬಹುದೆ?''

''ಆಗ್ಲಿಬಿಡಿ. ಬೇರೇದಾರೀನೇ ಇಲ್ವಲ್ಲ ನನಗೆ!''

''ನಿಜ, ಬೇರೇ ದಾರಿ ಇಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವವನ್ನ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನಿಂದ ಉಳಿಸಬೇಕಾದರೆ, ಈ ಕಣ್ಣನ್ನ ತೆಗೆಯಲೇಬೇಕು.''

ಸ್ಕಿನ್ನರ್ ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡದೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾದನು. ಅಂದು ಸಂಜೆ ಮೈಲ್ಸ್ ಮರ್ರೆನರ್ ವಾರ್ಡಿಗೆ ಬಂದು ಅಗತ್ಯ ತಪಾಸಣೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದನು. ಮರುದಿವಸ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬಂದ ಮರ್ರೆನರ್ ಎಲ್ಲಾ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದನು. ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ನಿರೀಕ್ಷಿತ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿದ್ದವು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂತಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿತ್ತು. ದೇಹದ ಇತರ ಯಾವುದೇ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಹರಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಕಿನ್ನರನಿಗೆ ವಾರ್ಡ್ ಡಾಕ್ಟರಿಂದ ಮೊದಲೇ ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆತಿತ್ತು.

''ಡಾಕ್ಟ್ರೆ.... ನೆನ್ನೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಹತ್ರ ಸ್ವಲ್ಪ ಒರಟಾಗಿ ನಡಕೊಂಡೆ. ಕ್ಷಮಿಸಿ ಬಿಡಿ. ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಟೆನ್‌ಶನ್ ಆಗ್ಬಿಟ್ಟಿತ್ತು'' ಎಂದನು. ''ಪರವಾಗಿಲ್ಲ ಬಿಡಿ'' ಎಂದು ನಸುನಕ್ಕು ಮೈಲ್ಸ್ ಮರ್ರೆನರ್ ಹೊರಟನು.

ಅಂದು ಗುರುವಾರ. ಆಸ್ಪತ್ರೆ ರೋಗಿಗಳಿಂದ ಗಿಜುಗುಡುತ್ತಿತ್ತು. ಆಪರೇಶನ್ ಥಿಯೇಟರ್‌ಗಳೆಲ್ಲ ಭರ್ತಿಯಾಗಿದ್ದವು. ಮೈಲ್ಸ್ ಮರ್ರೆನರ್‌ನ ಅಪಾಯಿಂಟ್‌ಮೆಂಟ್‌ಗಳು ತುಂಬಿ ಹೋಗಿದ್ದವು. ನಿಗದಿಯಾಗಿದ್ದ ಹೊರ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ನೋಡಲಾರಂಭಿಸಿದನು. ಸ್ಕಿನ್ನರನ ಆಪರೇಶನ್ನಿಗೆ ಥಿಯೇಟರ್ ೬ ಗಂಟೆಗೆ ದೊರೆಯಲಿತ್ತು.

ಅಂದು ಮೈಲ್ಸ್ ಮರ್ರೆನರ್ ಸಂಜೆ ಬೇಗನೆ ಹೋಗಬೇಕಿತ್ತು. ಯಾವುದೋ ಮುಖ್ಯವಾದ, ಪೂರ್ವಭಾವೀ ನಿಶ್ಚಿತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಿತ್ತು. ಹೊರಗಡೆ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಮುಗಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ನೇರವಾಗಿ ಆಪರೇಷನ್ ಥಿಯೇಟರಿನ ಕಡೆಗೆ ಹೊರಟರು. ಥಿಯೇಟರಿನಲ್ಲಿ ಇಎನ್‌ಟಿ ಸರ್ಜನ್ ಒಬ್ಬರು ರೋಗಿಯ ಬಾಯಿ ಆಪರೇಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನರಾಗಿದ್ದರು. ಯಾವುದೋ ಮೂಳೆಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಮರ್ರೆನರ್ ಒಳ ಬಂದುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ಇಎನ್‌ಟಿ ಸರ್ಜನ್ ನುಡಿದರು.

''ಹಲೋ ಮರ್ರೆನರ್.... ಕ್ಷಮಿಸಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾಯಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ....''

''ಇನ್ನೂ ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತಾಗುತ್ತೆ? ''

''ಹೇಳೋದು ಕಷ್ಟ .... ಈ ಕೇಸು ನನ್ನ ನಿರೀಕ್ಷೆಗೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಏನ್ ಮಾಡ್ಲಿ ?'' ಎಂದು ಅಸಹಾಯಕತೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು.

ಮರ್ರೆನರ್ ಅಸಹನೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತ ಥಿಯೇಟರ್ ನರ್ಸ್‌ನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ''ನನಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತುರ್ತು ಕೆಲಸವಿದೆ. ಬೇರೆ ಥಿಯೇಟರ್ ಯಾವುದೂ ಖಾಲಿ ಇಲ್ವ?'' ಎಂದು ಕೇಳಿದರು.

''ಕ್ಷಮಿಸಿ ಸರ್ ಈವತ್ತು ದಿನಪೂರ್ತಿ ಕೆಲಸ. ಆ ಕಡೆಯ ಎರಡು ಥಿಯೇಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಆಪರೇಷನ್ ನಡೀತಿದೆ. ಈ ಕಡೆ ಥಿಯೇಟರ್‌ನ ಉಪಯೋಗಿಸೋ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಕೊಳಕಾಗಿದೆ. ಬೇರೆ ದಾರಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ನೀವು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಕಾಯಲೇಬೇಕು'' ಎಂದಳು.

ಮರ್ರೆನರ್ ಮರು ಮಾತಾಡದೆ ಕ್ಯಾಂಟೀನಿನ ಕಡೆ ಹೊರಟರು. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ಮೇಲೆ ಇಎನ್‌ಟಿ ಸರ್ಜನ್ನರು ಕ್ಯಾಂಟೀನಿಗೆ ಬಂದು ತನ್ನ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಯಿತು. ಥಿಯೇಟರ್ ಖಾಲಿ ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಆಗ ಮೈಲ್ಸ್ ಮರ್ರೆನರ್ ಗಡಿಯಾರ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ತುಂಬಾ ತಡವಾಯಿತು ಎಂದು ಗೊಣಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆದರು.

''ಸಿಸ್ಟರ್ ಪೇಶಂಟ್‌ನ ಒಳಗೆ ಕಳಿಸಿ'' ಎಂದು ಕೂಗು ಹಾಕಿ ಉಡುಪು ಬದಲಿಸಿ, ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದರು.

ಸ್ಕಿನ್ನರ್‌ನನ್ನು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಅರಿವಳಿಕೆಯ ತಜ್ಞರು ತಮ್ಮ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಅಣಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಮೈಲ್ಸ್ ಮರ್ರೆನರ್ ಕೈಗವಸುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿಕೊಂಡರು. ಮೇಜಿನ ಬಳಿ ಬಂದರು. ''ಆರಂಭಿಸಬಹುದಾ?'' ಎಂದು ಅರಿವಳಿಕೆಯ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕೇಳಿದರು. ಅವರಿಂದ ಸೂಚನೆ ಬರುತ್ತಲೇ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದರು.

ಮೊದಲು ಸ್ಕಿನ್ನರನ ಮುಖವನ್ನು ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ದ್ರಾವಣದಿಂದ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿದರು. ಕಣ್ಣುರೆಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಅಗಲಿಸಿ ದೂರ ದೂರ ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಇಕ್ಕಳವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿಸಿದರು. ಸಿಸ್ಟರ್ ಮರ್ರೆನರ್ ಅವರ ಕೈಗೆ ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮಮೊನೆ ಇಕ್ಕಳವನ್ನು ಹಾಗೂ ಕತ್ತರಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಳು. ನುರಿತ ಡಾಕ್ಟರ್ ಕತ್ತರಿಯಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಬಿಳಿಪದರವನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆಯಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯನ್ನು ಚಲಿಸುವ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದರು. ಅವುಗಳಿಗೆ ಕುಣಿಕೆ ಹಾಕಿ ಕತ್ತರಿಸಿದರು. ಈಗ ಕಣ್ಣು ಗುಡ್ಡೆಯು ಸ್ನಾಯು ಮುಕ್ತವಾಗಿತ್ತು.

''ಹೂಂ ... ಕೊನೆ ಹಂತ ಬಂತು''

''ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೀನಿ ಡಾಕ್ಟರ್''

ಎಂದಳು ಸಿಸ್ಟರ್. ಕಣ್ಣು ಗುಡ್ಡೆಯನ್ನು ಕಣ್ಣುಗೂಡಿನಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯುವ ದೃಶ್ಯ ಎಂತಹ ಧೈರ್ಯವಂತರ ಹೃದಯವನ್ನೂ ಝಲ್ಲೆನ್ನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಅದೊಂದು ನೋಡಲಾಗದ ಭಯಾನಕ ದೃಶ್ಯ.

ಸಿಸ್ಟರ್ ಮರ್ರೆನರ್‌ನ ಕೈಗೆ ಒಂದು ಬಲವಾದ ಕತ್ತರಿ ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲುಗಳಿದ್ದ ಇಕ್ಕಳವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಳು. ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದೆಳೆದು ಅಕ್ಷಿನರವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಶಕ್ತಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕತ್ತರಿಸಿದರು.

ತಕ್ಷಣ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆ ಪುಳಕ್ಕನೆ ಹೊರಬಂತು. ಅದರ ಹಿಂದೆಯೇ ರಕ್ತವು ಛಿಲ್ಲನೆ ಚಿಮ್ಮಿ, ಕಣ್ಣುಗೂಡನ್ನು ತುಂಬಿ ಹೊರಹರಿದು, ಹೊದಿಸಿದ್ದ ಕ್ರಿಮಿಶುದ್ಧ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒದ್ದೆ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಮರ್ರೆನರ್ ಕೂಡಲೇ ಉಳಿದ ಎರಡು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ತುಂಡರಿಸಿದರು. ನಂತರ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ಸ್ಟೀಲಿನ ಬೋಗುಣಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದರು. ನಂತರ ಸಿಸ್ಟರ್ ನೀಡಿದ ಹತ್ತಿಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ರಕ್ತವನ್ನು ಒರೆಸಿದರು. ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದರು. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಂತಿತು. ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯನ್ನು ಚಲಿಸುವ ನಾಲ್ಕು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಗಂಟು ಹಾಕಿದರು. ನಂತರ ಕೂಡು ಪೊರೆಯನ್ನು ಹೊಲಿದು ವ್ಯಾಸಲೈನ್ ಗಾಜನ್ನು ಇಟ್ಟರು. ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಹತ್ತಿಯ ಮೆತ್ತೆಯನ್ನಿಟ್ಟು ಪ್ಲಾಸ್ಟರ್ ಹಾಕಿದರು.

''ಎಲ್ಲಾ ಮುಗಿಯಿತು'' ಎಂದೆನ್ನುತ್ತ ಧರಿಸಿದ್ದ ಕೈ ಗವಸುಗಳನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿದರು ಮೈಲ್ಸ್ ಮರ್ರೆನರ್. ನಂತರ ಸನಿಹದಲ್ಲೇ ಇದ್ದ ಮೇಜಿನ ಬಳಿಗೆ ನಡೆದರು. ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಪೆನ್ನನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕೇಸ್ ಶೀಟಿನಲ್ಲಿ ಆಪರೇಶನ್ ವಿವರಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದನು. ಕೊನೆಗೆ ತಾರೀಕನ್ನು ಬರೆದು ಸಹಿ ಹಾಕಿದರು. ಅನಂತರ ಬರೆದದ್ದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಓದುತ್ತ ಕೊನೆಯ ಸಾಲಿಗೆ ಬಂದರು.

''ಬಲಕಣ್ಣಿನ ಛೇದನ ಸಮಗ್ರ ಅರಿವಳಿಕೆಯಡಿಯಲ್ಲಿ....'' ಎಂದು ಓದುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ತಟ್ಟನೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರು ಮೈಲ್ಸ್ ಮರ್ರೆನರ್.

ಕೈಗಳಿಂದ ಪೆನ್ನು ಜಾರಿ ಕೆಳಗೆ ಬಿತ್ತು.

ಅವರ ಮುಖದಲ್ಲಿದ್ದ ರಕ್ತವೆಲ್ಲ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಇಂಗಿ ಹೋದಂತೆ ಬೆಳ್ಳಗಾಯಿತು. ಅವರ

ಹೃದಯ ಬಡಿತ ನಾಗಾಲೋಟದಲ್ಲಿ ಓಡಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಎದೆ ಬಿರಿದು ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗಲಾರಂಭಿಸಿತು.

ನಿಧನವಾಗಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ರೋಗಿಯೆಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿದರು.

ಅರಿವಳಿಕೆಯ ತಜ್ಞರು ರೋಗಿಯ ಗಂಟಲ ನಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರು.

ಸ್ಕಿನ್ನರನ ಬಲಗಣ್ಣು ಹಾಗೆಯೇ ಇತ್ತು. ಎಡಗಣ್ಣಿಗೆ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಹಾಕಿತ್ತು. ಮರ್ರೈನರ್ ಬಲುಕಷ್ಟದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆದ್ದನು. ಹೆಂಡ ಕುಡಿದು ಮತ್ತನಾದವನಂತೆ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಎಳೆದೆಳೆದು ಹಾಕುತ್ತ, ಹೊರಗಡೆ ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ವಾಶ್‌ಬೇಸಿನ್ ಬಳಿಗೆ ಹೋದನು. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿದ್ದುದನ್ನೆಲ್ಲ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಕಾರಿಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟನು.

ಮರ್ರೈನರ್ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅಂದು ಮಹಾದುರ್ದಿನ

ಮರುದಿವಸ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ.....

ವಾರ್ಡ್ ಸಿಸ್ಟರಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದರು ಮೈಲ್ಸ್ ಮರ್ರೈನರ್. ನೇರವಾಗಿ ಸ್ಕಿನ್ನರ್‌ನಿದ್ದಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದರು. ''ಥ್ಯಾಂಕ್ಯು ಸಿಸ್ಟರ್'' ಎಂದರು ಮರ್ರೈನರ್. ಸಿಸ್ಟರ್ ಮಾತಾಡದೆ ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಟಳು.

ಸ್ಕಿನ್ನರನ ಬಲಗಣ್ಣು ತೆರೆದಿತ್ತು.

ಮರ್ರೈನರ್ ಸ್ಕಿನ್ನರನ ಬಳಿಗೆ ಬಂದನು. ''ಹಲೋ ಮಿ. ಸ್ಕಿನ್ನರ್? ... ಹ್ಯಾಗಿದ್ದೀರಿ?'' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದನು.

''ಯಾರದು? ... ಯಾರ್ ಮಾತಾಡ್ತಿರೋದು?''

''ನಾನು ಮಿ. ಸ್ಕಿನ್ನರ್. ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನ ಡಾಕ್ಟರ್'' ಎಂದನು.

''ಹೌದಾ......ಡಾಕ್ಟ್ರೆ ಆಪರೇಶನ್ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಯ್ತಲ್ವ....?''

ಒಂದು ದೀರ್ಘ ಮೌನ.

''ಮಿ. ಸ್ಕಿನ್ನರ್.... ಕ್ಷಮಿಸಿ.... ಒಂದು ಅವಘಡ ನಡೆದಿದೆ.....''

''ಏನು ... ಏನಾಯ್ತು?..... ನನ್ನ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಯಾಕೆ ಬ್ಯಾಂಡೇಜು ಹಾಕಿದ್ದೀರಿ....? ಈಗ ನನಗೇನೂ ಕಾಣ್ತಿಲ್ಲ...'' ಎನ್ನುತ್ತ ತನ್ನ ಬಲಗೈಯಿಂದ ಬಲಗಣ್ಣನ್ನು ಸವರಿ ನೋಡಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ತಕ್ಷಣ ಅವನ ಕೈ ಹಾಗೇ ನಿಂತಿತು. ಬಲಗಣ್ಣಿನ ಗುಡ್ಡೆ ಅಲ್ಲೇ ಇತ್ತು.

'ಡಾಕ್ಟರ್... ನೀವು ಬಲಗಣ್ಣಿನ ಗುಡ್ಡೇನ ತೆಗೀಬೇಕೂಂತ ಹೇಳಿದ್ರಲ್ಲ....?'' ಎನ್ನುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಮಾತನ್ನು ತಕ್ಷಣ ನಿಲ್ಲಿಸಿದನು. ಮುಖದ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಯಿತು. ತಕ್ಷಣ ಎಡಗೈಯಿಂದ ಎಡಗಣ್ಣಿನ ಮೇಲಿದ್ದ ಬ್ಯಾಂಡೇಜನ್ನು ಕಿತ್ತೆಸೆದನು.

ಕಣ್ಣುರೆಪ್ಪೆಗಳು ಹಳ್ಳ ಬಿದ್ದಿದ್ದವು. ರೆಪ್ಪೆ ಕೂಡುವೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಒಣಗಿ ನಿಂತಿದ್ದ ರಕ್ತದ ಹೆಪ್ಪಳಿಕೆ ಸ್ಕಿನ್ನರನ ಕೈಗೆ ತಾಗಿತು.

ತಕ್ಷಣ ಎದ್ದು ಕುಳಿತನು ಸ್ಕಿನ್ನರ್

ತನ್ನೆರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಆಚೀಚೆ ಆಡಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದನು.

''ಏನಾಯ್ತು ... ನನಗೇನಾಯ್ತು?''

ಕಿರುಚಿದನು ಸ್ಕಿನ್ನರ್.

''ಮಿ. ಸ್ಕಿನ್ನರ್.... ಪ್ರಮಾದ ಸಂಭವಿಸಿತು ನನ್ನಿಂದ''

''ಪ್ರಮಾದ? ಎಂತಹ ಪ್ರಮಾದ?''

''ಕ್ಷಮಿಸಿ.... ಗೊತ್ತಿಲ್ದೆ ಆಗೋಯ್ತು''

''ಅಂದ್ರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಣ್ಣನ್ನು ಹಾಗೇಬಿಟ್ಟು ಒಳ್ಳೇ ಕಣ್ಣನ್ನು ಕಿತ್ತು ಹಾಕಿದ್ದೀಯ ನೀನು....''

''ಕ್ಷಮಿಸು ಅಂದೆನಲ್ಲ.....''

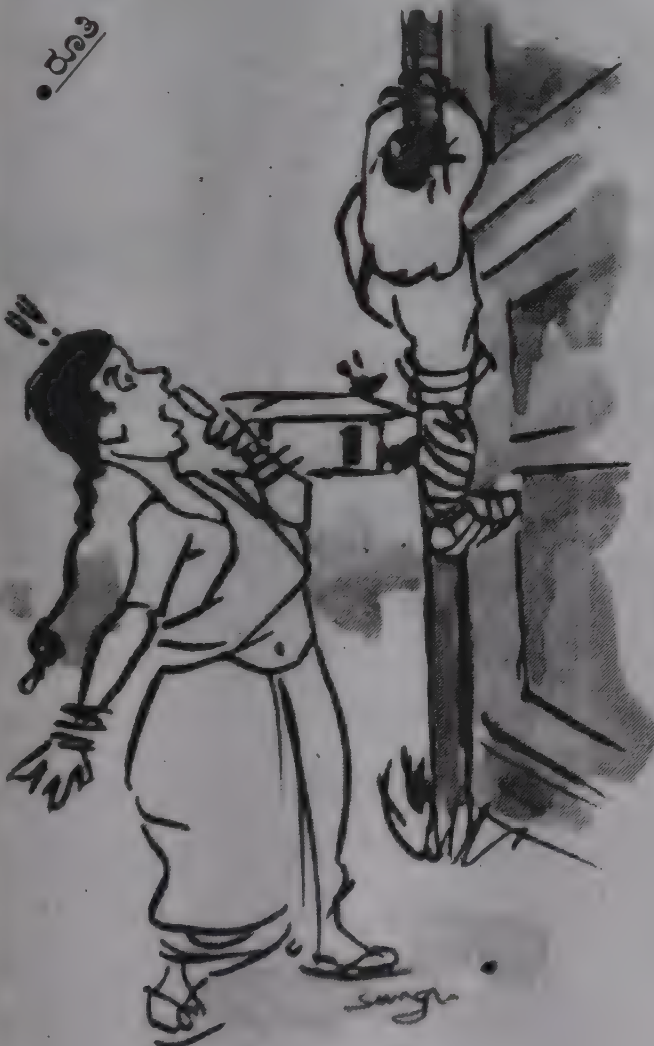
ಸ್ಕಿನ್ನರನ ಮುಖ ಉಗ್ರವಾಯಿತು. ತಕ್ಷಣವೇ ಮಂಚದಿಂದ ಕೆಳಗಿಳಿದನು. ಎರಡುಕೈಗಳನ್ನು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಆಡಿಸುತ್ತ ಮರ್ರೈನರ್ ಇದ್ದೆಡೆ ಧಾವಿಸಿದನು. ಅಲ್ಲೇ ಇದ್ದ ಔಷಧ ಟ್ರಾಲಿಗೆ ಡಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆದು ಮುಗ್ಗರಿಸಿದನು.

ಮರ್ರೈನರ್ ತಕ್ಷಣ ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಟನು.

ಹೊರಗಡೆ ಬಂದು ಹೊರ ರೋಗಿಗಳ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿದ್ದ ತನ್ನ ಕೊಠಡಿಗೆ ಬಂದನು. ಅವನ ಕೈಗಳು ನಡುಗುತ್ತಿದ್ದವು. ತನ್ನ ಅಲ್ಮೇರಾ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆದು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದೇ ನುಂಗಲಾರಂಭಿಸಿದನು.

ಮರುದಿವಸ ಕಸಗುಡಿಸುವವರು ಡಾ|ಮೈಲ್ಸ್ ಮರ್ರೈನರ್ ಅವರ ದೇಹವನ್ನು ಕಂಡರು. ಡಾಕ್ಟರ್ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತೇ ಇದ್ದರು. ಅವರ ಕಣ್ಣುಗಳು ತೆರೆದೇ ಇದ್ದವು. ಎದುರುಗಡೆ ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ನೇತು ಹಾಕಿದ್ದ ಡಿಗ್ರಿ ಸರ್ಟಿಫಿಕೇಟುಗಳ ಮೇಲೆ ಅವರ ದೃಷ್ಟಿ ಕೇಂದ್ರಿಕೃತವಾಗಿದ್ದಂತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿತ್ತು.

■



ಮೆಟ್ಟಿಲು

ವಿಮಲಾ ತನ್ನ ಪಕ್ಕದ ಮನೆ ಯಾಕೆಗೆ ಹೇಳಿದಳು

''ಕಮಲಾ ನಿನ್ನೆ ನಿಮ್ಮೆಜಮಾನ್ರು ಕಾಲಿಗೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟರ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಪೈಪ್ ಮೂಲಕ ಮೇಲೆ ಹತ್ತಿ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಹೋದರು!'' ಅದಕ್ಕುತ್ತರವಾಗಿ ಕಮಲಾ

''ಹೌದು ವಿಮಲಾಜೀ, ಅವರ ಕಾಲಿಗೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟರ್ ಬಿದ್ದಾಗಿನಿಂದ ಅವರು ಹೀಗೇ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯುವವರೆಗೆ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತುವುದು ಮತ್ತು ಇಳಿಯುವುದು ಮಾಡಬಾರದೆಂದು ಡಾಕ್ಟರ್ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ!''

ಹೆಂಡಿ ಹುಳುಗಳ ಜಾಗತಿಕ ಮಾರಾಟ ಕೇಂದ್ರ

— ಸಜನಾ —

> ನಮ್ಮ ಜನರು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದ "ಹುಳುಬಿದ್ದು ಮರಣ ಹೊಂದು" ಎಂಬ ಶಾಪ ಇಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಚಾರವಾಗಿದೆ. "ಹುಳು ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಗುಣ ಹೊಂದು!" ಎನ್ನುವಂತಾಗಿದೆ.

ಓದುಗರಿಗೆ ಈ ಲೇಖನದ ತಲೆ ಬರಹವೇ ಹುಚ್ಚರ ರಾಜ್ಯವೆನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ನಡೆದದ್ದು ನಿಜ. ಬೇಕಾದವರಿಗೆ ಈ ಕೇಂದ್ರದ ಪತ್ತೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧವಾಗಿ ಇಡಲಾಗಿದೆ.

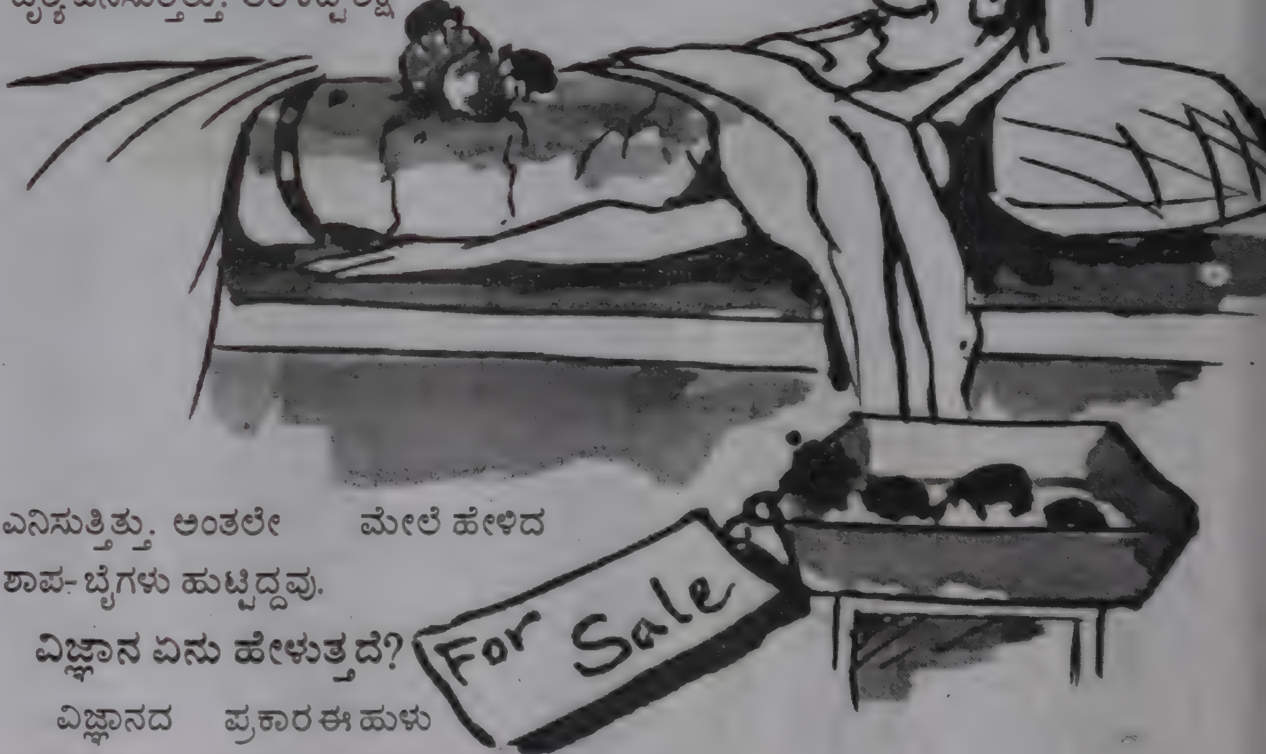
ಹೆಂಡಿ ಹುಳು ಎಂದರೆ ಸಗಣಿಯಲ್ಲಿ ಅವಸರ ಅವಸರವಾಗಿ ಹರಿದಾಡುತ್ತಿರುವ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಹುಳು. ಇದರ ಮೂಲೆ ಕಪ್ಪಾಗಿ ಇಲ್ಲವೆ ಕಡು ವರ್ಣದ್ದಾಗಿರುವುದು. ದನಗಳನ್ನು ಸಾಕಿದ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಇದೇನೂ ಹೊಸದಲ್ಲ. ನಿತ್ಯವೂ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ತರಕಾರಿ ಮಾರುವ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಳ ಸಮೀಪ ಕೊಳೆತ ತರಕಾರಿ ಚೆಲ್ಲುವ ಸ್ಥಳವೊಂದು ಇರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಹೋದರೆ ಈ ಹುಳುಗಳು ನಿಮಗೆ ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೇ ಸಿಗಬಹುದು. ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಸತ್ತು ಕೊಳೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಅವುಗಳ ದೇಹದ ಮೇಲೆಲ್ಲ ಈ ಹುಳು ಹರಿದಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಕೊಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಹೆಣಗಳ ಮೇಲೆಯೂ ಹುಳು ಬೀಳುವುದೆಂದರೇನು?

ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನೊಣವು ಬಂದು ಕೊಳೆಯುತ್ತಿರುವ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ತಲೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಕೊಳೆಯುವ ವಸ್ತು, ಹಣ್ಣಾಗಿರಬಹುದು, ತರಕಾರಿಯಾಗಿರಬಹುದು. ಪ್ರಾಣಿಯ ದೇಹವಾಗಿರಬಹುದು, ಹೆಣವಾಗಿರಬಹುದು, ಸಗಣಿಯಾಗಿರಬಹುದು, ರೋಗಿಯ ದೇಹದ ಗಾಯವಾಗಿರಬಹುದು. ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ನೊಣ ಕುಳಿತು ತತ್ತಿ ಹಾಕುವುದು. ತತ್ತಿಗಳಿಂದ ಕೀಡಿಯಂಥ ಮರಿಗಳು ಹೊರಬಂದು ಚಲಿಸುವವು. ಇದನ್ನೇ ಮೊದಲು ಹುಳಬೀಳುವುದು ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದೆವು.

ಹುಳು ಏನು ಮಾಡುತ್ತವೆ?

ಈ ಹುಳುಗಳು ಕೊಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಪದಾರ್ಥ ತಿನ್ನುತ್ತವೆ. ಕೊಳೆಯದೇ ಇರುವ ಎಲೆ, ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ ಗಾಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲಾರವು. ಇವುಗಳಿಗೆ ವಿಪರೀತ ಹಸಿವು. ತಿನ್ನುತ್ತವೆ. ತಿಂದೇ ತಿನ್ನುತ್ತವೆ. ಈ ರೂಪದಿಂದ ಹಾರಾಡುವ ನೊಣದ ರೂಪವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಬಹಳ ಶಕ್ತಿ ಬೇಕು. ಕಾರಣವೇ ಈ ಹುಳು ಅಷ್ಟೊಂದು ತಿನ್ನುತ್ತವೆ. ಆಹಾರ ಶೇಖರಿಸುತ್ತವೆ.

ಮೊದ ಮೊದಲು ಇದೊಂದು ಭಯಾನಕ ದೃಶ್ಯ ಎನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಅತಿ ಕೆಟ್ಟ ಶಿಕ್ಷೆ ಎನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಅಂತಲೇ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಶಾಪ-ಬೈಗಳು ಹುಟ್ಟಿದ್ದವು.



ವಿಜ್ಞಾನ ಏನು ಹೇಳುತ್ತದೆ?

ವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಹುಳು ಮಾನವನ ಮಿತ್ರ. ಇದು ಕೇವಲ ಕೊಳೆತ ಪದಾರ್ಥ ತಿನ್ನುತ್ತದೆ. ಸಜೀವ ಪದಾರ್ಥ ಮುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗಿಯೊಬ್ಬನಿಗೆ ಕಾಲಿನ ಗಾಯವಾಯಿತು ಎನ್ನೋಣ. ಗಾಯದಿಂದ ಅಂಗಾಂಶ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ರೋಗಿಯು ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸದೇ ಹೋದರೆ ಆ ಗಾಯದಿಂದ ಹೊರಬೀಳುವ ದುರ್ನಾತವು ನೊಣಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವುದು. ನೊಣಗಳು ಬಂದು ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ತತ್ತಿಗಳನ್ನು ಹಾಕುವವು. ಇದು ನೊಣಗಳ ಜಾಣತನ. ತನ್ನ ಮರಿಗಳಿಗೆ ಇಲ್ಲಿ ವಿಪುಲವಾಗಿ ಆಹಾರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೊಣಗಳು ತರ್ಕಿಸುತ್ತವೆ. ತತ್ತಿಗಳಿಂದ ಕೀಟಗಳಂಥ ಮರಿಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ತಾಯಿ ಯೋಜಿಸಿದಂತೆ ಮರಿ ನೊಣಗಳಿಗೆ ಕೊಳೆತ ಪದಾರ್ಥ ಎಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ ತಯಾರಿಸಿಧ ಖಾದ್ಯವಿದ್ದಂತೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಅದು ಹಬ್ಬದ ಊಟವೇ ಸರಿ.

ಈ ಹುಳುಗಳು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯವು. ಅವು

ಕೇವಲ ಕೊಳೆತ-ಅಂಗಾಂಶ ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನುತ್ತವೆ. ಸಜೀವ ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ಗಾಯಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣವೇ ಮುಟ್ಟಿದರೂ ರಕ್ತವಸರುವಂಥ ಹುಣ್ಣುಗಳಲ್ಲೂ ಸಹ ಈ ಹುಳುಗಳು ಒಂದು ಹನಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಬೀಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟು ನಿಷ್ಠೆ ಇವುಗಳಿಗೆ.

ಈ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ-ಸತ್ಯವನ್ನು ಕೆಲವು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡರು. ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ನಂತರ ಅದನ್ನು ಒರೆಗಲ್ಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಲು ಸಾಹಸ ಮಾಡಿದರು. ಕಾಲು ಕೊಳೆಯುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಉಪಚರಿಸುವುದು ಬಲು ತೊಂದರೆಯದೆಂದು ಗೊತ್ತು. ಕೊಳೆತ ಅಂಗಾಂಶ ಆಳವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೇಗೆ ಹೊರ ತರಬೇಕು? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಪೀಡಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಆಗ ಗಾಯವನ್ನು ಕೊಯ್ಯಬೇಕು. ಕೊಯ್ದಾಗ ಗಾಯ ಮಾಯುವುದು ಇನ್ನೂ ತಡವಾಗುವುದು. ಎರಡನೆಯ ತೊಂದರೆ ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ, ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಕೊಯ್ಯುವುದು? ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲವೋ ಗೊಂದಲ. ಕೊನೆಗೆ ರೋಗಿಯ ಕಾಲನ್ನೇ ಕೊಯ್ದು ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಇಂಥದೇ ಒಂದು ಪ್ರಸಂಗ ಡೆವಿಡ್ ಪೊವೆಲ್ ಎಂಬ ಸಂಗೀತಗಾರನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಂದಿತು. ಅವನ ಎರಡೂ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಳವಾದ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಕಂಡವು. ಏನು ಮಾಡಿದರೂ ಗಾಯ ಮಾಯಲೊಲ್ಲದು. ವೈದ್ಯರು ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವುದೊಂದೇ ಉಪಾಯ ಎನ್ನತೊಡಗಿದರು. ಡೆವಿಡ್ ಪೊವೆಲ್‌ನಿಗೆ ಸಂಕಟ. ಎರಡೂ ಕಾಲು ಹೋದರೆ ಏನು ಗತಿ? ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಇನ್ನೋರ್ವ ವೈದ್ಯರು ನೊಣದ ಮರಿಗಳನ್ನು ಗಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಡುವ ಉಪಚಾರದ ಸೂಚನೆ ಕೊಟ್ಟರು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಇದು ಭೀಕರ ಹಾಗೂ ಅಸಹ್ಯವೆನಿಸಿತು. ಹಾಕಿದ ಹುಳುಗಳು ಗಾಯದಿಂದ ಇಡೀ ಶರೀರವನ್ನೇ ಆಕ್ರಮಿಸಿ ಬಹುದು. ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗದಿಂದಲಾದರೂ ಅವು ಬುಚಗುಡುತ್ತ ಹೊರಬಂದರೆ? ಜೀವನವೇ ಬೇಡಾಯಿತು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ''ನಾನು ಹೀಗೆಯೇ ಸಾಯುವೆನು. ಹುಳದ ಉಪಚಾರ ಬೇಡ'' ಎಂದ ಪೊವೆಲ್. ಕೊನೆಗೆ ಸೋತು ಹುಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಹುಳ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಪ್ಪಿದ. ನೊಣದ ಕೀಟಗಳನ್ನು (ಹೆಂಡಿ ಹುಳು) ಖರೀದಿಸಿ ಪೊವೆಲ್‌ನ ಗಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟರು.

ಅವನು ತನ್ನ ಜೀವವನ್ನು ಮೂಗಿನ ತುದಿಗೆ ತಂದು ಕುಳಿತನು. ನರಕಯಾತನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಿದ್ಧನಾಗಿದ್ದನು. ಹುಳುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟರು. ಅವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ೮೦. ಅವುಗಳ ಬೆಲೆ, ಪ್ರತಿ ಹುಳಕ್ಕೆ ೫೦ ರೂಪಾಯಿ. ಒಟ್ಟು ಹಣ ರೂ. ೪೦೦೦-೦೦.

ಕಾಣಲು ಇದು ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಕುರಿಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಕುರುಬನಿಗೆ ಹಣಕೊಟ್ಟಂತೆ. ಹಸಿದು ಕಂಗಾಲಾದ ಹುಳುಗಳು ಗಾಯವನ್ನು ತಲುಪುವುದೇ ತಡ, ಮೇಯತೊಡಗಿದವು. ಹಗಲು ರಾತ್ರಿಗಳೆನ್ನದೆ ಮೂರು ದಿನ ಕೊಳೆತ-ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ತಿಂದು ತೇಗಿದವು. ಹುಳುಗಳು ಗಾಯದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬೀಳಬಾರದೆಂದು ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ನವುರಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹೊದಿಸಿದರು.

ಪೊವೆಲ್‌ನಿಗೆ ಜೀವ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎನಿಸಿತ್ತು. ಎರಡೂ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಜೀವವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿದ್ದ. ಆದರೆ ವಿಚಿತ್ರವೆನಿಸಿತು. ನೋವು ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ರಕ್ತ ವಸರುವಿಕೆ ಇಲ್ಲ. ಅವನಿಗೆ ಇದು ಅದ್ಭುತ ಎನಿಸಿತು. ಗಾಯದಿಂದ ಸೋರುತ್ತಿದ್ದ ಕೀವು ನಿಂತೇ ಹೋಯಿತು. ಗಾಯದಿಂದ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ದುರ್ವಾಸನೆಯೂ ಮಾಯವಾಯಿತು. ಮೂರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವನ ಕೊಳಕು ಗಾಯ ಸ್ವಚ್ಛವಾಯಿತು. ಹುಳುಗಳ ಕಾರ್ಯ ಮುಗಿಯಿತು. ಎರಡೂ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳು ಮುಂದೆ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಯ್ದು ಹೋದವು. ಡೆವಿಡ್ ಪೊವೆಲ್ ಇಂದು ನಮ್ಮ ನಿಮ್ಮಂತೆ ಅಡ್ಡಾಡುತ್ತಾನೆ. ನಗುನಗುತ್ತಾ ಓಡುತ್ತಾನೆ.

ಕಥೆ ಹೇಳಲು ಇದು ಒಂದು ಪ್ರಸಂಗ ಎನ್ನಲಾಗದು. ಇಂದಿನವರೆಗೆ ೪೦೦೦ ಜನರು ಈ ಉಪಚಾರ ಪಡೆದಿರುವರು. ಗುಣ ಹೊಂದಿರುವರು. ಈ ಹುಳುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವ ವೈದ್ಯರು ಯುರೋಪ್ ಖಂಡದ ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಇದ್ದಾರೆ. ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಬೇಡಿಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ.

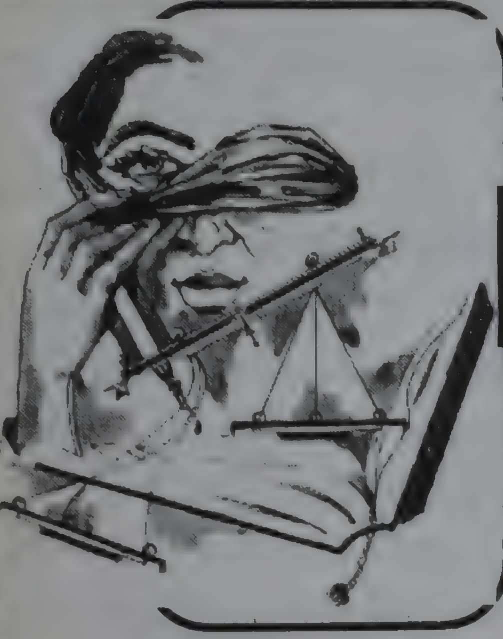
ನೊಣದ ಮರಿಗಳನ್ನು ಕೃಷಿ ಮಾಡುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ವೇಲ್ಸ ಪ್ರದೇಶದ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ವೈದ್ಯ ಡಾ। ಥೊಮಸ್ ಈ ಕೀಟಶಾಲೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕೀಟಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವವರು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ, ಮಡಿ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ, ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಸ್ಟರಿಲೈಸ್ಡ ಬಟ್ಟೆ ತೊಟ್ಟು ಒಳಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡುವವರು ಮಾಡುವಂತೆ ಬಾಯಿ-ಮೂಗುಗಳಿಗೆ ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. 'ಗ್ರೀನ್ ಬೊಟಲ್' ಎಂಬ ಜಾತಿಯ ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣು ನೊಣಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸುತ್ತರೆ. ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ಹೆಣ್ಣು ನೊಣವನ್ನು ಬೇರೆ ಬಾಟಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅವು ತತ್ತಿಗಳನ್ನು ಇಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಾಗ ಬೇರೆ ತೆಗೆದು ಪ್ರಸೂತಿ ಗೃಹದಂಥ ಕಾಜಿನ ಬಟ್ಟಲು (ಪೆಟ್ರಿ ಡಿಶ್) ಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ತತ್ತಿಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಟ್ಟು ಅವು ಮರಿಯಾಗುವಂತೆ ಬಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತರೆ. ತತ್ತಿಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಮರಿಗಳನ್ನು ಕೂಸು ಹಿಡಿದಂತೆ ಹಿಡಿದು ತಕ್ಷಣ ಬೇರೆ ನಿರ್ಮಲ ಕಂಚಿನ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಒಂದೊಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ೮೦ ರಿಂದ ೧೦೦ ರವರೆಗೆ ಹುಳುಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹುಳುಗಳು ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನ-ಸಂಖ್ಯೆ, ಅವುಗಳ ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರ ಹೆಸರು ಮುಂತಾದ ವಿವರವುಳ್ಳ ಚೀಟಿ ಅಂಟಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾರಿಂದ ಬೇಡಿಕೆ ಬಂದಿರುತ್ತದೆಯೋ ಆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ, ಆ ದೇಶಕ್ಕೆ ಇವನ್ನು ವಿಮಾನ ಮೂಲಕ ಕಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಮಾರ್ಗ:

ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವಂತೆ ನೊಣದ ಮರಿಗಳು ಕೇವಲ ಕೊಳೆತ ಭಾಗವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತವೆಯೋ ಅಥವಾ ತಿನ್ನುವುದರೊಡನೆ ತಮ್ಮ ಮೈಯಿಂದ ಸ್ರವಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೊರಬಿಡುತ್ತವೆಯೋ? ಈ ಸ್ರವಿಕೆಗಳು ಅಂಗಾಂಶದ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಬೇಗನೆ ಗುಣಹೊಂದುವಂತಾಗುತ್ತದೆಯೋ? ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಯಬೇಕಾಗಿದೆ.

ದೇವರ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೂ ನಿರರ್ಥಕ, ನಿಶಿದ್ಧ ಎನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ನೊಣಗಳು ಮಾನವನ ಮಹಾವೈರಿ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದ ವೈದ್ಯರು ಇಂದು ನೊಣದ ಎದುರಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತ ನಿಂತಿರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಂದಿದೆ.

❐



ತಿದ್ದುಪಡಿಯಾಗಬೇಕಾದ ನ್ಯಾಯ ವೈದ್ಯ ಕಾನೂನುಗಳು - ೬

ಅಪಸ್ಮಾರ ರೋಗಿಗಳ ದುರ್ಭರ ಬದುಕು-III

ಡಾ|| ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಇಂದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಪಸ್ಮಾರ ರೋಗಿಯೊಬ್ಬನ ಬದುಕು ಬಹಳ ದುರ್ಭರವಾಗಿದೆ. ಇವನು ಇತರ ರೋಗಿಗಳಿಗಿಂತ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಭಿನ್ನ. ನಮ್ಮ ಕಾನೂನು ಅಪಸ್ಮಾರ ರೋಗಿಯನ್ನು ದ್ವಿತೀಯ ದರ್ಜೆಯ ಪ್ರಜೆಗಿಂತಲೂ ಕೀಳಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ಶಾಸನಬದ್ಧ ಹಕ್ಕುಗಳು ಅವನಿಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳ ಬದ್ಧ ಒಂದು ಪಕ್ಷಿನೋಟವನ್ನು ಹರಿಸುವುದು ಈ ಲೇಖನದ ಉದ್ದೇಶ.

ಅಪಸ್ಮಾರವು ಒಂದು ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿ ರೋಗ. ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಸ್ಮಾರವು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಕಾನೂನು ಅಪಸ್ಮಾರವನ್ನು ಚಿತ್ತ ವಿಕಲತೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಮೀಕರಿಸಿದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಜಗತ್ತಿನ ಇತರ ದೇಶಗಳು ಏನು ಹೇಳುತ್ತವೆ? ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿರುವಂತಹ ಅಮಾನವೀಯ ಕಾನೂನುಗಳು ವಿಶ್ವದ ಇತರ ಯಾವ ಯಾವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿವೆ? ಇಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಗೆ ಉತ್ತರವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯ್ನು ನಡೆಸಲಾಯಿತು.

ಸಮೀಕ್ಷೆ :

- ಸಮೀಕ್ಷೆಯು ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರ ರೂಪದಲ್ಲಿತ್ತು.
- ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಲಿಕೆಯನ್ನು ೧೩-೮-೯೩ ರಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಯಿತು.
- ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಲಿಕೆಯನ್ನು ಈ ಜಗತ್ತಿನ ೫೩ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ILAE/IBE ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಶಾಖೆಗಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಲಾಯಿತು. ಇವು ಅಪಸ್ಮಾರಿಗರ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು.
- ೫೩ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ೨೪ ದೇಶಗಳು ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಲಿಕೆಗೆ ಉತ್ತರವನ್ನು ಬರೆದು ಕಳುಹಿಸಿಕೊಟ್ಟವು.
- ೫೩ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ೨೧ ದೇಶಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಶೀಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಾಗಿದ್ದವು. ೨೧ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ೮ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಉತ್ತರಿಸಿದ್ದವು.
- ೫೩ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ೩೨ ದೇಶಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ದೇಶಗಳಾಗಿದ್ದವು. ಈ ೩೨ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ೧೬ ದೇಶಗಳು ಮಾತ್ರ ಉತ್ತರ ಕಳುಹಿಸಿದ್ದವು.

I ಅಪಸ್ಮಾರ - ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆ - ಮದುವೆ

ಅಪಸ್ಮಾರವನ್ನು ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಮೀಕರಿಸಿ, ಅಪಸ್ಮಾರಿಗರ ಕಂಕಣಭಾಗ್ಯವನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಂಡಿದೆ ನಮ್ಮ ಕಾನೂನು. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಹಾಗೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಲಾಗಿತ್ತು.

ನಿಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ

೧) ಅಪಸ್ಮಾರವನ್ನು ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಮೀಕರಿಸುವ ಕಾನೂನುಗಳಿವೆಯೇ?

೨) ಅಪಸ್ಮಾರಿಗಳು ಮದುವೆಯಾಗದಂತೆ ನಿರ್ಬಂಧಿಸುವ ಕಾನೂನುಗಳಿವೆಯೆ?

೩) ಅಪಸ್ಮಾರಿಗರು ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಅವರ ಮದುವೆಯನ್ನು ಅಸಿಂಧು ಮಾಡುವ ಕಾನೂನುಗಳಿವೆಯೆ? ಅಂದರೆ ಅಪಸ್ಮಾರವು ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡುತ್ತದೆಯೆ?

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಬ್ರೆಜಿಲ್ ಮಾತ್ರ ''ಹೌದು'' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿತ್ತು, ಉಳಿದ ೨೩ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಅಪಸ್ಮಾರಿಗರ, ವೈವಾಹಿಕ ಬದುಕನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವ ಸಾಹಸಕ್ಕೆ ಕೈ ಹಾಕಿರಲಿಲ್ಲ.

II ಅಪಸ್ಮಾರ ಮತ್ತು ವಾಹನ ಚಾಲನೆ

ಈ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಹಾಗೆ, ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಶ್ನೆಮಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೇಳಲಾಗಿತ್ತು.

ನಿಮ್ಮ ದೇಶದ ಕಾನೂನಿನ ಅನ್ವಯ

೧) ಅಪಸ್ಮಾರ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಾಹನವನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದೆ?

೨) ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಅಪಸ್ಮಾರಿಗನಿಗೆ ಸೆಳವು ಮರುಕಳಿಸಿದರೆ ಅವನನ್ನು ಕಾನೂನು ಯಾವ ರೀತಿ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ? ಅವನಿಗೆ ಕೊಡುವ ಶಿಕ್ಷೆ ಏನು?

೩) ಅಪಸ್ಮಾರ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಭಾರೀ ವಾಹನಗಳನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದೆ? ವಾಹನ ಚಾಲನೆಯನ್ನು ವೃತ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಬಹುದೆ?

- ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಜಪಾನ್, ಯುಕಡರ್, ಶ್ರೀಲಂಕ ಮತ್ತು ಜಿಂಬಾಬ್ವೆಗಳು ಹೀಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿದ್ದವು.

- ಇಲ್ಲ. ವಾಹನ ನಡೆಸಲು ಪರವಾನಗಿ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ.
- ವಾಹನ ನಡೆಸಲು ನೀಡಿರುವ ಪರವಾನಗಿಯನ್ನು ರದ್ದುಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ನೀಡಿರುವ ವಿಮಾನ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಹಿಂದೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

- ಚಿಲಿ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸೆಳವು ಮರುಕಳಿಸಿದ ಅಪಸ್ಮಾರಿ ಚಾಲಕನಿಗೆ ಭಾರೀ ದಂಡವನ್ನು ವಿಧಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

- ಎಲ್ಲ ೨೪ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಅಪಸ್ಮಾರಿ ಚಾಲಕನು ವಾಹನ ಚಾಲನೆಯನ್ನು ವೃತ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಅವಕಾಶವಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗೂ ಭಾರೀ ವಾಹನಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವಂತಿರಲಿಲ್ಲ.

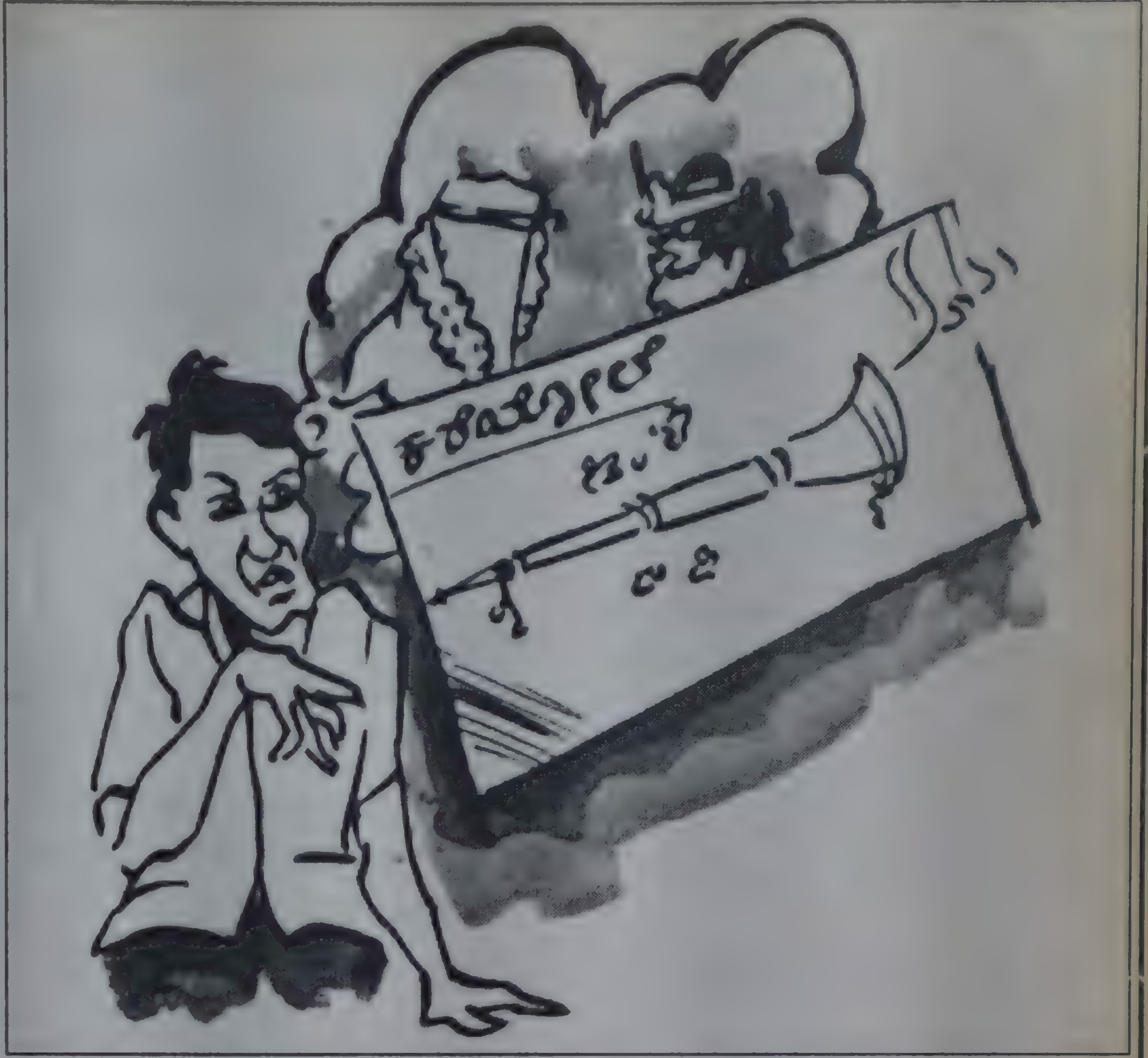
III ಅಪಸ್ಮಾರ ಮತ್ತು ಹಿಂಸೆ

ಅಪಸ್ಮಾರ ಬಂದಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು ಅನೇಕ ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಹುದು ಎಂಬ ವಾದವೊಂದಿದೆ. ಸೆಳವು ಬಂದಾಗ ಅಪಸ್ಮಾರಿಗನಲ್ಲಿ ಅಪ್ರಜ್ಞಾವರ್ತನೆ (ಆಟೋಮ್ಯಾಟಿಸಂ) ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಅಪ್ರಜ್ಞಾವರ್ತನೆಯು ಸ್ವಸ್ಥ ಮನಸ್ಸಿನವನಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಅಸ್ವಸ್ಥ ಮನಸ್ಸಿನವನಲ್ಲೂ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವವರಿಗೆ ಕಾನೂನು ಭಿನ್ನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

ಪ್ಯಾಟ್ರಿಕ್ ಸಲಿವಾನ್ ಎಂಬುವವನು ಒಬ್ಬ ಅಪಸ್ಮಾರಿ ರೋಗಿಯಾಗಿದ್ದನು. ಅವನಿಗೆ ಅಪಸ್ಮಾರ ಬಂದು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದಾಗ ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟಾಯಿತು. ಸೆಳವು ನಿಂತ ನಂತರ ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಇನ್ನೂ ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿತ್ತು. ತಿಳಿಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. (ಪೋಸ್ಟ್ ಇಕ್ಟಲ್ ಕನ್‌ಫ್ಯೂಶನ್ = ಅಪಸ್ಮಾರೋತ್ತರ ಗೊಂದಲ) ಇದರಿಂದ ಗೆಳೆಯನೊಬ್ಬ ಸಲಿವಾನನಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಬಂದನು. ಗೆಳೆಯನ ಉದ್ದೇಶ ಸಲಿವಾನನ ಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ನಿಲುಕಿರಲಿಲ್ಲ. ಸಲಿವಾನ್ ಗೆಳೆಯನಿಗೆ ಹೊಡೆದನು. ಆ ಹೊಡೆತದ ಕಾರಣ ಸಲಿವಾನನ ಗೆಳೆಯ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೆ ತುತ್ತಾದನು.

ಈಗ ಸಲಿವಾನನಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆ ವಿಧಿಸಬೇಕು. ಸಲಿವಾನ್ ಅಪ್ರಜ್ಞಾವರ್ತನೆಯನ್ನು ತೋರಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಅಪ್ರಜ್ಞಾವರ್ತನೆಯನ್ನು ಅವನು ಸ್ವಸ್ಥ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆಯೋ ಅಥವಾ ಅಸ್ವಸ್ಥ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆಯೋ ?

ಕಾನೂನು ಅಪಸ್ಮಾರಿಗನ ಅಪ್ರಜ್ಞಾವರ್ತನೆಗೆ ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಕೂದಲನ್ನು ಸೀಳುತಿತ್ತು. ಇದು ಅರ್ಥಹೀನ. ಇಂತಹ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಕೊನೆ ೧೯೯೨ರಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತು. ಬ್ರಿಟನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಕಾನೂನು ಅಪಸ್ಮಾರಿಗನ ಅಪ್ರಜ್ಞಾವರ್ತನೆ ಅಸ್ವಸ್ಥ ಚಿತ್ತದ ಕಾರಣ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಬ್ರಿಟಿಶ್ ಎಪಿಲೆಪ್ಸಿ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್.



IV ಅಪಸ್ಮಾರ ಮತ್ತು ಹಿಂಸೆ: ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮತ್ತು ಕಾನೂನು :

ಟ್ರೇಮನ್ ಡಿ.ಎಂ.ಎಪಿಲೆಪ್ಸಿಯ ೨೭ (ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್-೨) ೫೭೭-೫೧೦೪,೧೯೮೬

ಅಪಸ್ಮಾರಿಗನಿಗೆ ಸೆಳವು ಮೂರು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಸೆಳವು ಪೂರ್ವಾವಧಿ, ಸೆಳವಿನವಧಿ ಮತ್ತು ಸೆಳವೋತ್ತರ ಅವಧಿ. ಸೆಳವು ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣಗಳು ರೋಗಿಯ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಸೆಳವಿನಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು ಸೆಳವಿನ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ತನಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸೆಳವಿನೋತ್ತರ ಅವಧಿಯು ಸೆಳವು ಪೂರ್ಣ ನಿಂತ ನಂತರದ ಕಾಲ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿಳಿವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ. ತಾನು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕೆಲಸಗಳ ಪೂರ್ವಾಪರಗಳು ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಪಸ್ಮಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳಿವೆ. ಅಪಸ್ಮಾರವು ಉಗ್ರಮನೋಭಾವದ ಅಪರಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅಪಸ್ಮಾರ ಹೊಂದಿರುವವರು ಸಮಾಜಬಾಹಿರ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ''ಕಪಾಲ ಹಾಲೆ ಅಪಸ್ಮಾರ'' (ಟೆಂಪೊರಲ್ ಲೋಬ್ ಎಪಿಲೆಪ್ಸಿ) ಹೊಂದಿರುವವರಲ್ಲಿ ಹಿಂಸಾಪ್ರವೃತ್ತಿ ಅಧಿಕ. ಸೆಳವಿನೋತ್ತರ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಪಸ್ಮಾರಿಗರು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕ ಹಿಂಸಾಪ್ರವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಲ್ಲರು. ಆದರೆ ಹಿಂಸಾಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣ ನಾನಲ್ಲ ಅಪಸ್ಮಾರ ಎಂದು ನುಣುಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ..... ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಆರೋಪಗಳು ಅಪಸ್ಮಾರಿಗರ ಮೇಲಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸತ್ಯವೆಷ್ಟು ಮಿಥ್ಯವೆಷ್ಟು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆದವು. ಅದರ ಫಲಿತಾಂಶ ಹೀಗಿದೆ.

೧. ಅಪಾಯಕಾರೀ ಉಗ್ರ ಬಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ (ವಯೋಲೆಂಟ್ ಪ್ರಿಸನರ್ಸ್) ಅಪಸ್ಮಾರವು ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮಾನ್ಯವೇ ?

- ಅಪಾಯಕಾರೀ ಉಗ್ರ ಬಂಧಿಗಳನ್ನು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ಯಾರಲ್ಲಿ ಅಪಸ್ಮಾರ ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಲಾಯಿತು. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗಿಂತ ಉಗ್ರ ಬಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಸ್ಮಾರವು ೨-೪ ಬರುವುದು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

- ಅಪಸ್ಮಾರವು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ

ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಕೆಳಸ್ತರದಲ್ಲಿರುವ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ೨-೪ ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅಪರಾಧಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಕೆಳಸ್ತರದಿಂದ ಬಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಉಗ್ರಬಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಸ್ಮಾರ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ತಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ಅಪಸ್ಮಾರವು ಅಪಾಯಕಾರೀ ಉಗ್ರಬಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮಾನ್ಯವೆ?

♦ ಅಪಸ್ಮಾರವು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಲ್ಲದ ಸೌಮ್ಯಸ್ವರೂಪದ ಅಪರಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಉಗ್ರಬಂಧಿಗಳೊಡನೆ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಲಾಯಿತು.

♦ ಅಪಸ್ಮಾರವು ಈ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಅಪರಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಸುಮಾರು ಒಂದು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡ ಬರುತ್ತದೆಯೆಂಬ ಅಂಶ ತಿಳಿದು ಬಂದಿತು.

♦ ಹಾಗಾಗಿ ಅಪಸ್ಮಾರವು ಅಪಾಯಕಾರೀ ಉಗ್ರಬಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಯಾವುದೇ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರವಿಲ್ಲ.

೩. ಹಿಂಸಾಪ್ರವೃತ್ತಿಯು ಅಪಸ್ಮಾರಿಗರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆಯೇ? ಅದರಲ್ಲೂ ಕಪಾಲಹಾಲೆ ಅಪಸ್ಮಾರಿಗರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆಯೆ?

♦ ಅಪಸ್ಮಾರಿಗರಲ್ಲಿ ಹಿಂಸಾ ಪ್ರವೃತ್ತಿಹೆಚ್ಚು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಆಧಾರವಿಲ್ಲ.

♦ ಹಿಂಸಾಪ್ರವೃತ್ತಿಯು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ, ಅಪಸ್ಮಾರಿಗರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ತಾಳೆ ಹಾಕಿ ಈ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರಲಾಯಿತು.

♦ ಹಾಗೆಯೇ ಹಿಂಸಾ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಪ್ರಮಾಣವು ಕಪಾಲಹಾಲೆ ಅಪಸ್ಮಾರಿಗರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಇತರ ತರಹದ ಅಪಸ್ಮಾರಿಗರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ತುಲನೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು.

ಇದರಿಂದ ಕಪಾಲಹಾಲೆ ಅಪಸ್ಮಾರಿಗರಲ್ಲಿ ಹಿಂಸಾಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚೇನು ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬಂಶ ಖಚಿತವಾಯಿತು.

೪. ಗುರಿನಿರ್ದೇಶಿತ ಹಿಂಸೆ ಅಥವಾ ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆಯು (ಗೋಲ್‌ಡೈರೆಕ್ಟೆಡ್ ವಯೋಲೆನ್ಸ್/ ಅಗ್ರೆಶನ್) ಸೆಳವಿನ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆಯೆ?

♦ ಸೆಳವಿನವಧಿಯಲ್ಲಿ ಗುರಿ ನಿರ್ದೇಶಿತ ಹಿಂಸೆ ಅಥವಾ ಆಕ್ರಮಣ ಶೀಲತೆ (ಎಂದರೆ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಹಿಂಸಾ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಿಕೆ) ಕಂಡು ಬರುವುದು ತೀರಾ ತೀರಾ ಅಪರೂಪ.

♦ ಸೆಳವಿನೋತ್ತರ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ "ನಿರೋಧಕತಾ ಹಿಂಸೆ" (ರೆಸಿಸ್ಟಿವ್ ವಯೋಲೆನ್ಸ್) ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಸೆಳವು ನಿಂತ ನಂತರ, ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದವರೆಗೆ ರೋಗಿಯು ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಜ್ಞೆಪೂರ್ಣ ಬಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಪಸ್ಮಾರಿಗನ ತಂಟೆಗೆ ಹೋದರೆ, ಅವನು ಅಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಚಲನೆ ತೋರಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಯೋಜಿತ ಅಥವಾ ಪೂರ್ವ ನಿರ್ಧಾರಿತ ಕೃತ್ಯ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗದು.

♦ ಸೆಳವಿನಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಹಿಂಸಾಪ್ರವೃತ್ತಿ ಅಪರೂಪ.

೫. ಒಂದು ಹಿಂಸಾಘಟನೆಯು, ಸೆಳವಿನ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಸಂಭವಿಸಿದೆ ಎಂಬ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕಾದರೆ, ನಾವು ಯಾವ ಯಾವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮತ್ತು ಕಾನೂನಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು?

ಐದು ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

a. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅಪಸ್ಮಾರವಿದೆ ಎಂಬುದು ಖಚಿತವಾಗಬೇಕು. ಈ ರೋಗ ನಿಧಾನವನ್ನು (ಡಯಾಗ್ನೋಸಿಸ್) ನರರೋಗ ತಜ್ಞರೇ ಮಾಡಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಆ ನರರೋಗ ತಜ್ಞರಿಗೆ ಅಪಸ್ಮಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪರಿಶ್ರಮವಿರಬೇಕು.

b. ಅಪಸ್ಮಾರಿಗನಲ್ಲಿ ಅಪ್ರಜ್ಞಾ ವರ್ತನೆಯಿದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ರೋಗಚರಿತ್ರೆಯ ಪೂರ್ವಾಧಾರ ಅಗತ್ಯ. CCTV-EEG ದಾಖಲೆ ಅಗತ್ಯ. (ಕ್ಲೋಸ್ ಸರ್ಕ್ಯೂಟ್ ಟಿ.ವಿ.ಯ ಪರಿವೀಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವ ವಿದ್ಯುತ್ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಲೇಖನ)

c. ಅಪಸ್ಮಾರಿಗನಲ್ಲಿ ಅಪ್ರಜ್ಞಾವರ್ತನೆಯಿದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ CCTV - EEG ದಾಖಲೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

d. ಅಪಸ್ಮಾರಿಗನಲ್ಲಿ ಸೆಳವು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯೋ ಅಂದರೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಚಲನೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆಯೋ ಅಂತಹುದೇ ಚಲನೆ ಆರೋಪದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಕಂಡು ಬಂದಿರಬೇಕು.

e. ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತೀರ್ಮಾನವನ್ನು (ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಜಡ್ಜ್‌ಮೆಂಟ್) ನರರೋಗ ತಜ್ಞರೇ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸುಮಾರು ೫,೪೦೦ ಅಪಸ್ಮಾರಿಗರ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಅದರ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಹೀಗಿವೆ.

♦ ೧೯ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದ ೩೩ ಸೆಳವುಗಳು ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆಯಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗಂಡಿದ್ದವು. (೩.೫/೧೦೦೦)

♦ ಈ ೧೯ ಜನರಲ್ಲಿ ೧೩ ಜನರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದ ಚಲನೆಗಳು ಅಪಸ್ಮಾರದ್ದೇ ಚಲನೆಗಳು ಎಂದು ಸಂಶಯಾತೀತವಾಗಿ ತೀರ್ಮಾನವಾಗಿದ್ದವು.

♦ ಈ ೧೩ ಜನರಲ್ಲಿ ೬ ಜನರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದ ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆಯ ಮಟ್ಟ ಸೌಮ್ಯಸ್ವರೂಪದ್ದಾಗಿತ್ತು.

♦ ಈ ೧೩ ಜನರಲ್ಲಿ ೭ ಜನರು ಉಗ್ರಸ್ವರೂಪದ ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆಯನ್ನು ತೋರಿದ್ದರು. (೧.೩/೧೦೦೦)

♦ ಈ ಏಳು ಜನರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದ ಉಗ್ರಸ್ವರೂಪದ ಆಕ್ರಮಣಶೀಲ ಕೃತ್ಯಗಳು ಸದಾ ಏಕಪ್ರಕಾರವಾಗಿ (ಸ್ಟೀರಿಯೋಟೈಪಡ್) ಇರುತ್ತಿದ್ದವು. ನಿರಂತರವಾಗಿದ್ದವು. ಸರಳವಾಗಿದ್ದವು. ಈ ಚಲನೆಗಳು ಪೂರ್ವಯೋಜಿತವಾಗಿರುವಂತಹವು ಅಥವಾ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಇರುವಂತಹವು ಎಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ.

♦ ಹಾಗಾಗಿ ಅಪಸ್ಮಾರಿಗರಲ್ಲಿ ಸೆಳವಿನ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿ ಗುರಿ ನಿರ್ದೇಶಿತ ಹಾಗೂ ಪೂರ್ವನಿರ್ಧಾರಿತ ಕೃತ್ಯಗಳು ನಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಆಧಾರವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

(ಮುಂದುವರಿಯುವುದು)

ಓದುವ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಡಾ॥ ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಮಕ್ಕಳು ಸಮಾಜದ ಆಸ್ತಿ. ದೇಶದ ಭದ್ರ ಬುನಾದಿ. ಭವಿಷ್ಯದ ರೂವಾರಿಗಳಾದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಸುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ. ಖ್ಯಾತ ಬರಹಗಾರ ಡಾ। ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಅವರು ಮಕ್ಕಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಅವುಗಳ ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳ ಕುರಿತು ಇಲ್ಲಿ ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.



''ನಮ್ಮ ಮಗು ಸರಿಯಾಗಿ ಓದುತ್ತಿಲ್ಲ. ಓದಿನಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ (ಅವಳಿಗೆ) ಆಸಕ್ತಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ಕೂಲಿಗೆ ಹಾಕಿದ್ದರೂ, ಸೆಕೆಂಡ್ ಕ್ಲಾಸ್, ಥರ್ಡ್ ಕ್ಲಾಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಾಸಾಗುತ್ತಾನೆ (ಳೆ).''

''ಈಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಟೀವಿ ಒಂದಿದ್ದರೆ ಸಾಕು ಮತ್ತೇನೂ ಬೇಡ. ಓದು ಬರಹ, ಸ್ಕೂಲು ಅಂದರೆ ಅಲರ್ಜಿ.''

''ನಮ್ಮ ಮಗು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮಂಕಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಬಲವಂತ ಮಾಡಿ ಊಟ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಡ್ರೆಸ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಸ್ಕೂಲಿಗೆ ಹೋಗು ಎಂದು ನೂಕಬೇಕು. 'ಹೋಗಮ್ಮಾ ಬೇಜಾರು' ಎನ್ನುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಂಥಾ ಬೇಜಾರು ? ನನಗೊಂದೂ ಅರ್ಥವಾಗ್ತಾ ಇಲ್ಲ.''

''ಈಗಿನ ಮಕ್ಕಳು ನಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ'' ಮಾಡಿ ಎಂದುದನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾಡಬೇಡಿ ಎಂದದ್ದನ್ನೇ ಬಿಡದೇ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ದೊಡ್ಡವರೆಂದರೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಭಯ, ಭಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ವಿಧೇಯತೆಯನ್ನು ಈಗ ದೀಪ ಹಚ್ಚಿ ಹುಡುಕಿದರೂ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ.''

''ವಯಸ್ಸು ಹತ್ತು ವರ್ಷವೂ ಇಲ್ಲ, ಎಂಥ ಕೆಟ್ಟ ಮಾತನ್ನಾಡುತ್ತಾಳೆ ನೋಡಿ. ಜೊತೆಗೆ ಹೇಳುವುದೆಲ್ಲ ಬರೀ ಸುಳ್ಳು. ಅವಳ ಒಂದು ಮಾತನ್ನೂ ನಂಬೋದಿಕ್ಕಾಗೋಲ್ಲ. ಸ್ಕೂಲಿನಲ್ಲಿ ಯಾರ್‍ಯಾರ ಜೊತೆ ಸೇರುತ್ತಾಳೋ, ಬರೀ ಕೆಟ್ಟ ಮಾತು, ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಕಲಿತಿದ್ದಾಳೆ''.

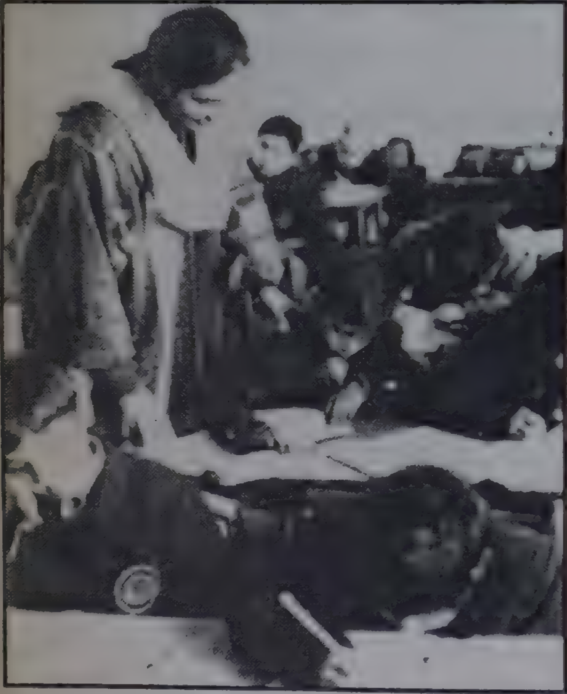
''ಕೇಳಿದಿರಾ, ನಮ್ಮ ಬೀದಿಯ ಕೊನೇಮನೆ ಹುಡುಗ ಕೃಷ್ಣ ಆರನೇ ಕ್ಲಾಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಫೇಲಾಗಿದ್ದನಲ್ಲ ಅವನು ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು ಓಡಿ ಹೋಗಿದ್ದಾನಂತೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೀರುವಿನಲ್ಲಿಟ್ಟಿದ್ದ ಒಂದೂವರೆ ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಕದ್ದು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿದ್ದಾನಂತೆ. ಅವನು ಒಂದು ದಿನ ಹೀಗೆ ಮಾಡೇಮಾಡ್ತಾನೆ ಅಂತ ಗೊತ್ತಿತ್ತು. ಏನು ಶೋಕಿ, ಏನು ಕಥೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮ ಸರಿ ಇದ್ದಿದ್ದರೆ ಅವನು ಏಕೆ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡ್ತಿದ್ದ? ಅವನ ತಾಯಿ ರುಕ್ಮಿಣಿ, ಗಂಡನ ಜೊತೆ ಅದೆಷ್ಟು ಜಗಳವಾಡ್ತಾಳೆ ಅಂತೀರಿ.''

''ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿದ್ದೆ ಸಾರ್, ಪ್ರತಿದಿನ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಕುಳಿತು ಓದಿದ್ದೆ. ಫೈನಲ್ ಟೆಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಫಸ್ಟ್ ಕ್ಲಾಸ್ ಬಂದಿತ್ತು. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಕನ್‌ಫ್ಯೂಸ್ ಆಗೋಯ್ತು. ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರ ಹೊಳೀಲೇ ಇಲ್ಲ. ಜೊತೆಗ ಬೇಗ ಬೇಗ ಬರೆಯೋಕೆ ಆಗ್ಲಿಲ್ಲ. ಫೇಲಾಗಿ

ಬಿಟ್ಟೆ. ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸೋ ಮಾತ್ರೆ, ಔಷಧಿ ಇದ್ರೆ ತಗೋಬೇಕು.''

''ನೋಡ್ರೀ ಏನನ್ಯಾಯ. ಏಳನೇ ಕ್ಲಾಸಿನಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾರ್ಕ್ಸ್ ಬಂತು ಅಂತ, ಸುಶೀಲಮ್ಮನ ಮಗಳು ಶಶಿ ಟಿಕ್ -೨೦ ಕುಡಿದುಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾಳಂತೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲು ಮಾಡಿದ್ದಾರಂತೆ. ಕಂಡೀಶನ್ ಸೀರಿಯಸ್ ಅಂತೆ.''

''ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ ಏನಾಗಿದೆ ಅಂತ ನನಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಿಲ್ಲ, ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡೋಲ್ಲ, ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನೋಲ್ಲ. 'ಹೋಗಮ್ಮಾ ನನಗೆ ಹಸಿವಿಲ್ಲ' ಅಂತಿರ್ತಾಳೆ. ಡಾಕ್ಟರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದೆ. ಅವರು ರಕ್ತ, ಮಲ ಮೂತ್ರ ಎಲ್ಲ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ, ಏನೂ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ. ಹಸಿವಾಗೋದಿಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆ ಬರೆದು ಕೊಡ್ತೀನಿ ಅಂದರು. ಆ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ತಿಂಗಳು ತಿಂದಳು. ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ, ಅವಳಿಗೆ ಸಿಟ್ಟು, ಕೋಪಾನೂ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗಿದೆ. ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಕಾರಣಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಮುನಿಸಿಕೊಂಡು, ಮಲಗಿ



ಬಿಡ್ತಾಳೆ ಈಗಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸೋದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟಾರಿ.''

''ನನ್ನ ಮಗ ರವಿ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದ್ತಾನೆ. ಬಹಳ ಕಷ್ಟಪಡ್ತಾನೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಟ್ಯೂಶನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಟ್ಯೂಶನ್ನು. ಎಷ್ಟೊಂದು ಹೋಂವರ್ಕ್ ಮಾಡ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಮಾರ್ಕ್ಸ್ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಬರುತ್ತೆ. ಯಾಕೋ, ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೇಳ್ತೀಯೋ ಇಲ್ಲವೋ, ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲ ಮರೆತು ಹೋಗುತ್ತಮ್ಮಾ ಅಂತಾನೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟೊಂದು ಮರೆವು ಅಂದರೆ ಹೇಗೆ? ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸೋ ಮಾತ್ರೆ, ಟಾನಿಕ್ ಕೊಡಿ ಅಂತ ಡಾಕ್ಟರನ್ನು ಕೇಳಿದೆ. ಅವರು ನಕ್ಕುಬಿಟ್ಟರು. ಅಂಥ ಮಾತ್ರೆ, ಟಾನಿಕ್ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಇದ್ದರೆ ನಾನೂ ನೀವು ಕೂಡ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಿತ್ತು ಎಂದರು. ನನಗೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಅಂತ ತೋಚ್ತಾ ಇಲ್ಲ.''

ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ತಂದೆ - ತಾಯಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ನಡವಳಿಕೆ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅವರ ನಿರ್ವಹಣೆ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ಶೇಕಡಾ ೨೦ರಿಂದ ೪೦ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಓದುವುದರಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋದರೂ, ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಏನನ್ನೂ ಕಲಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಬರೆಯಲು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಒಂದು ಹಂತದವರೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದು, ಆಮೇಲೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾರ್ಕ್ಸ್ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಫೇಲಾಗುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆ ಹೀಗೆ? ಮಕ್ಕಳು ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿಯಲು ಕಾರಣಗಳೇನು? Children ಎನ್ನುವ ಪದದ ಒಂದೊಂದು ಅಕ್ಷರವೂ ಒಂದೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಅಥವಾ ಕಾರಣವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

C=conduct disorders: ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದು, ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡುವುದು, ಶಾಲೆಗೆ ಚಕ್ಕರ್ ಹೊಡೆಯುವುದು, ಯಾವುದೇ ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸದಿರುವುದು, ಅವಿಧೇಯತನ ಇತ್ಯಾದಿ ಅನೇಕ ಗುಣದೋಷಗಳು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತಂದೆ - ತಾಯಿಗಳ ನಡುವೆ ದಾಂಪತ್ಯ ವಿರಸ, ತಂದೆ ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರು ಮದ್ದು ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ತಂದೆ ಅಥವಾ ತಾಯಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಅಥವಾ ಇದ್ದರೂ ಮಗುವನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುವುದು, ಮಗುವನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಮುದ್ದು ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಶಿಕ್ಷಿಸುವುದು, ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಕ್ಷಪಾತ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುವುದು, ದೀರ್ಘಕಾಲ ತಂದೆ, ತಾಯಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪೀಡಿತರಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಲಾಲನೆ ಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿ ವಿಫಲರಾಗುವುದು. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ಅಥವಾ ಸಹಪಾಠಿಗಳಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಕಿರುಕುಳ ಅಥವಾ ಹಿಂಸೆಯಾಗುವುದು. ಶಾಲಾಪರಿಸರ ಮಗುವಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗದಿರುವುದು (ತೀರಾ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ ಅಥವಾ ಅತಿ ಶಿಸ್ತು ಅಥವಾ ಪಕ್ಷಪಾತ) ಇವೆಲ್ಲ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುವು. ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವಾಗ ಅಥವಾ ಆನಂತರ ಮಗುವಿನ ಮಿದುಳಿಗೆ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾನಿಯಾಗುವುದೂ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸದೆ, ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಅವರ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ತಿದ್ದಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

H= Health Problems : ೧೯೯೬ ರಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸುಮಾರು ೫ ಲಕ್ಷ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಸರ್ವೇ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಶೇಕಡಾ ೬೦ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದುವು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಅನೀಮಿಯಾ, ಕಿವಿ ಸೋರುವುದು, ಹಲ್ಲು ನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕಿವಿಯ ದೋಷಗಳು, ಚರ್ಮದ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು (ಕುರು, ಕಜ್ಜಿ ಇತ್ಯಾದಿ). ಆದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ೧೦ ಮಂದಿ ಮಾತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಅನೀಮಿಯಾ ಪೀಡಿತ ಮಕ್ಕಳು, ರೋಗ ಪೀಡಿತ ಮಕ್ಕಳು ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿಯುವುದು ಸಹಜ. ಅನೀಮಿಯಾಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳೆರಡು. ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವಿಲ್ಲದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಜಂತುಗಳು. ಕೊಕ್ಕೆಹುಳು, ಜಂತುಹುಳು, ಲಾಡಿಹುಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಪರಾವಲಂಬಿ ಜೀವಿಗಳು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ೨೦೦ ಮಿಲಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೀರಬಹುದು. ಬಯಲಲ್ಲಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ, ಬರಿಗಾಲಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು, ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ - ನೀರಿಗೆ ಮನುಷ್ಯನ ಮಲ ಸೇರಿ ಮಲಿನವಾಗುವುದು, ಕೊಳಕು ಕೈಗಳಿಂದ ತಿಂಡಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜಂತುಗಳು ಬರಲು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳು. ಸ್ವಚ್ಛ ಶೌಚಾಲಯ, ನಡೆಯಲು ಕಾಲಿಗೆ ಚಪ್ಪಲಿ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಸೋಪಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುವುದು, ಆಹಾರ ಬಡಿಸುವವರು ಮತ್ತು ನಾವು ಊಟ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಜಂತು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಾರ್ಗ. ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮಗುವಿಗೆ ಜಂತು ನಾಶಮಾಡುವ ಔಷಧವನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಮಕ್ಕಳ ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ ಗಂಟಲ ನೋವು, ಚರ್ಮದ ಕುರುಗಳು, ಹುಳುಕುಹಲ್ಲು ಇತ್ಯಾದಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬೇಗ ಗುರುತಿಸಿ, ನಿವಾರಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಬೇಕು. ಹಿತಮಿತವಾದ ಶುದ್ಧ ಆಹಾರ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯಗಳು ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತವೆ.

I = Inferiority and Insecurity feelings ಕೀಳರಿಮೆ ಮತ್ತು ಅಭದ್ರತಾ ಭಾವನೆಗಳು : ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯ ಮಕ್ಕಳು ಕೀಳರಿಮೆ

ಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಹೊರರೂಪ, ಬುದ್ಧಿ ಮಟ್ಟ, ಬಡತನ, ಜಾತಿವರ್ಗ, ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಸ್ಥಾನ-ಮಾನ, ಗ್ರಾಮೀಣ ಹಿನ್ನೆಲೆ, ಸೋಲು, ವಿಫಲತೆಗಳು ಕೀಳರಿಮೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು, ತಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಇತರ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ 'ನೀನು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ, ನಿನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನ ಏನೇನೂ ಸಾಲದು, ನೀನು ಸೋಮಾರಿ, ದಡ್ಡ, ನಾಚಿಕೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆ?' ಎಂದು ಎಲ್ಲರ ಮುಂದೆ ಮೂದಲಿಸುವುದು, ಕೀಳರಿಮೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಕಗಳನ್ನು, ರ್‍ಯಾಂಕ್, ಫಸ್ಟ್‌ಕ್ಲಾಸ್ ಪಡೆಯಲು ಅತೀವ ಸ್ಪರ್ಧೆ, ಒತ್ತಡವಿರುವ ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಶೇಕಡಾ ೨೦ರಷ್ಟು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಉಳಿದವರೆಲ್ಲ, ನಿರೀಕ್ಷಿತ ರ್‍ಯಾಂಕ್‌ಪಡೆಯದೆ, ಕೀಳರಿಮೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸಹಪಾಠಿಗಳೂ, ನೆರೆಹೊರೆ, ಬಂಧುಮಿತ್ರರು ಎಲ್ಲರೂ ಇದಕ್ಕೆ ನೀರು ಗೊಬ್ಬರ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಕೀಳರಿಮೆ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ, ಮಗುವಿನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕುಗ್ಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಆತಂಕ, ಭಯ, ಅಸಹಾಯಕತೆ ಹೆಚ್ಚತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಗು ತನ್ನ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಹಾಗೂ ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಮನೋವಿಕಾಸ ಹಾಗೂ ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗಲೂಬಹುದು.

ತಂದೆ ಅಥವಾ ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಇಬ್ಬರೂ ಇಲ್ಲದ ಮಕ್ಕಳು, ತಂದೆ - ತಾಯಿಯಿಂದ ಪಕ್ಷಪಾತದ ಅಥವಾ ತಿರಸ್ಕಾರದ ಲಾಲನೆ - ಪಾಲನೆಗೆ ಒಳಗಾದವರು, ವಿಪರೀತ ಶಿಸ್ತು, ಶಿಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾದ ಮಕ್ಕಳು, ಹಿಂಸೆಗೆ ತುತ್ತಾದ ಮಕ್ಕಳು ಅಥವಾ ಅಂತಹ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವವರು, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳಾದ ಆಹಾರ, ಆಸರೆ, ವಸ್ತ್ರ ವಸತಿಯ ಕೊರತೆಗೆ ಒಳಗಾದವರು ಅಭದ್ರತೆಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸದಾ 'ಮುಂದೇನು?' ಎಂಬ ಆತಂಕ, ಭಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇವು ಅವರ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಭದ್ರತೆ ಮತ್ತು ಕೀಳರಿಮೆ ಭಾವನೆಗಳು ಬರದಂತೆ ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಯಾವುದೇ ಒಳ್ಳೆ ನಡೆ ನುಡಿ, ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಶ್ಲಾಘಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲರ ಮುಂದೆ ಮೆಚ್ಚಿ ಭೇಷ್ ಎನ್ನಬೇಕು. ಹತ್ತಿರ ಕರೆದು ಬೆನ್ನು ತಟ್ಟಬೇಕು. ತಮ್ಮ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಕೊರತೆ - ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ಆಡಬಾರದು. ಹಾಸ್ಯ, ಹೀನಾಯಮಾಡಬಾರದು. ಒಂದು ಮಗುವನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಬಾರದು. ಮಗು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳಲು, ಕೊರತೆ - ನ್ಯೂನತೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಬೇಕು. ನಿನ್ನೆಗಿಂತ ಈ ದಿನ ನೀನು ಉತ್ತಮನಾಗು, ಇಂದಿಗಿಂತ, ನಾಳೆ ನಾಡಿದ್ದು ಇನ್ನಷ್ಟು ಉತ್ತಮನಾಗು ಎಂದು ಉತ್ತೇಜಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಅವಕಾಶ, ತರಬೇತಿ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಉತ್ತಮಿಕೆ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ, ಅದನ್ನು ಮೆಚ್ಚಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ಸ್ನೇಹಯುಕ್ತ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಇರಬೇಕೇ ಹೊರತು ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ತುಳಿದು, ಹಿಂದೆ ಬೀಳಿಸುವ, ಕತ್ತು ಕೊಯ್ಯುವ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಇರಬಾರದು.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸೋದರ - ಸೋದರಿಯರ ನಡುವೆ ಪಕ್ಷಪಾತದ ಪಾಲನೆ ಇರಬಾರದು. ಅಭದ್ರತೆಯ ಭಾವನೆಯುಳ್ಳ ಮಗುವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರೆಲ್ಲ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆಸರೆ ನೀಡಬೇಕು. ಮನೆಯೊಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಹಾಗೂ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ತಾನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಖಾತ್ರಿ ಇರಬೇಕು.

L = Learning difficulties:

ಕಲಿಕೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು :

ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಮಿದುಳಿನ ಮತ್ತು ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ನ್ಯೂನತೆಗಳಿಂದ ಮಗುವಿನ ಕಲಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅವಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಹುಡುಕಬೇಕೇ ವಿನಃ, ನೀನು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಿಲ್ಲ, ಕಲಿಯಲು ನಿನಗೆ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲ, ಸೋಮಾರಿ ಹಾಗೂ ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನೀನು ಎಂದು ಹೀಗಳೆಯಬಾರದು, ಶಿಕ್ಷಿಸಬಾರದು. ಅಥವಾ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕುಳಿತು ಓದು, ಟ್ಯೂಶನ್ ಹೇಳಿಸಿಕೋ, ಹೋಂವರ್ಕ ಬರೀ ಎಂದು ಹಿಂಸೆ ಮಾಡಬಾರದು.

a) Low I. Q.:

ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದ ಬುದ್ಧಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ :

ಶೇಕಡಾ ೭೦ ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಧಾರಣ ಮಟ್ಟದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ (ಐ.ಕ್ಯೂ ೮೫ ರಿಂದ ೧೧೦) ಇದ್ದರೆ, ಶೇಕಡಾ ೧೫ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಬುದ್ಧಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇರುತ್ತದೆ (ಐ.ಕ್ಯೂ ೧೧೦ ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು) ಅಂದರೆ ಶೇಕಡಾ ೮೫ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು, ಸಾಧಾರಣ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅವಕಾಶಗಳಿಂದಲೇ ಕಲಿಯಬಲ್ಲರು. ಆದರೆ ಶೇಕಡಾ ೧೨ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಕಡಿಮೆ ಐ.ಕ್ಯೂ (೭೦ ರಿಂದ ೮೫) ಮತ್ತು ಶೇಕಡಾ ೩ರಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಐ.ಕ್ಯೂ. ೭೦ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇವರು ಕಲಿಯು



ವುದರಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಇತರರಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕಲಿಯಲಾರರು. ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಲಾರರು. ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಕಠಿಣವಾದಂತೆಲ್ಲ ಕಡಿಮೆ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಫೇಲಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಆಗುವ ಹೀನಾಯ, ಅವಮಾನಗಳಿಂದ ಧೃತಿಗೆಟ್ಟು, ಶಾಲೆಗೆ ಬರುವುದನ್ನೇ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಐ.ಕ್ಯೂ ೭೦ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯರೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಶಾಲೆಗೆ ಬರುವ ವಯಸ್ಸಾಗಿದ್ದರೂ, ಶಾಲೆಗೆ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಓದು, ಬರಹ, ಲೆಕ್ಕ ಇವರಿಗೆ ಬರದು. ಇವರನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಹಾಗೂ ಪರಿಸರದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕಂಡು, ಕೇಳಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ಅಗತ್ಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ವಿಶೇಷ ತರಬೇತಿ ನೀಡಬೇಕು. ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ.

೧) ಈ ಮಗು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ತಾಯಿಗೆ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ತೀವ್ರ ಬಗೆಯ ಅನಾರೋಗ್ಯ ವಿದ್ದುದು (ಉದಾ: ವೈರಸ್ ಜ್ವರಗಳು, ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ, ಗೌತಲಮ್ಮ, ದಡಾರದಂತಹ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು, ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ, ಸಿಫಿಲಿಸ್ ರೋಗ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ತೀವ್ರ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಅನೀಮಿಯಾ ಇತ್ಯಾದಿ) ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಸ್ತ್ರೀ ೩೫ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮಾಡಿದರೆ, ವರ್ಣತಂತು ನ್ಯೂನತೆಯುಂಟಾಗಿ, ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಮಗು ಜನಿಸಬಹುದು.

೨) ಈ ಮಗುವಿನ ಹೆರಿಗೆ ತುಂಬಾ

ಕಷ್ಟದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಮಗು ನೀಲಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿರಬಹುದು. ಅಳುವುದು ತಡವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವಧಿಗೆ ಮುಂಚೆ ಜನಿಸಿರಬಹುದು. ತೂಕ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಇರಬಹುದು.

೩) ಈ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆರು ತಿಂಗಳಾದರೂ ಕತ್ತು ನಿಂತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ವರ್ಷವಾದರೂ ನಿಲ್ಲಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎರಡು ವರ್ಷವಾದರೂ ನಡೆದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾತು ಬರುವುದೂ ತಡವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೪) ಮಗುವಿಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಫಿಟ್ಸ್, ವಾಂತಿ ಭೇದಿ, ತತ್ಪರಿಣಾಮದ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಮಿದುಳ ಜ್ವರ, ಅನೀಮಿಯಾ ಇದ್ದಿರಬಹುದು.

೫) ಮಗುವಿಗೆ ಆರೇಳು ವರ್ಷವಾಗಿದ್ದರೂ ತಾನೇ ಊಟಮಾಡಲು, ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು, ಬಟ್ಟೆ ತೊಡಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೆಂಕಿ, ವಾಹನಗಳಂತಹ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರದು. ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪರಾವಲಂಬಿಯಾಗೇ ಉಳಿದಿರುತ್ತದೆ.

೬) ಮಗು ಓದು, ಬರಹ, ಲೆಕ್ಕ, ಭಾಷೆ, ವಿಜ್ಞಾನ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲೂ ಹಿಂದಿರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಸಮವಯಸ್ಕ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಬೆರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಕೂಡಿ ಆಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆಟದ ನಿಯಮಗಳೂ ಅದಕ್ಕೆ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತನಗಿಂತ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೇ ಮಂಕಾಗಿ ಒಂದೆಡೆ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇಲ್ಲದೇ ಕೂರುತ್ತದೆ.

ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು, ಬಹಳ ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ, ಪದೇ ಪದೇ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿ, ಕಲಿಸಬೇಕು. ಒತ್ತಡ ಹಾಕದೇ, ಗದರದೇ, ಶಿಕ್ಷಕರು, ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಬಹಳ ಸಹನೆಯಿಂದ, ಯಾವುದು ಅಗತ್ಯವೋ ಅದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೇಳಿ ಕಲಿಸಬೇಕು. ಇತರರೊಡನೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಲು ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಬಾರದು.

ಅಸಮರ್ಪಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದಲೋ ಅಥವಾ ಹಾನಿಗೀಡಾಗಿಯೋ ಮಿದುಳಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಔಷಧ, ಟಾನಿಕ್ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ. ತರಬೇತಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರ, ಈ ಮಕ್ಕಳು ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಿ ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

b) ಡಿಸ್‌ಲೆಕ್ಸಿಯ : ಶೇಕಡಾ ೧೦ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಕೆಳಕಾಣುವ ತೊಂದರೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವರು ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಉಲ್ಟಾ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ.



ಕೆಲವು ಅಕ್ಷರ (ಉದಾ: b, d, p, q, m, w) ಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಾಗಿ ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಿಪರೀತ ಕಾಗುಣಿತ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂಕಿಗಳನ್ನು ಕಲಿತರೂ, ಯಾವುದು ದೊಡ್ಡದು, ಯಾವುದು ಚಿಕ್ಕದು ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಕೂಡುವುದು, ಕಳೆಯುವುದು, ಗುಣಾಕಾರ, ಭಾಗಾಕಾರ ಅವರಿಗೆ ಗೊಂದಲವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಡ, ಬಲ, ಮೇಲೆ, ಕೆಳಗೆ, ಹಿಂದೆ, ಮುಂದೆ, ಒಳಗೆ, ಹೊರಗೆ - ಏನು ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರು ಬುದ್ಧಿವಂತರಾದರೂ ಓದಿನಲ್ಲಿ, ಬರೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹಿಂದೆ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಬಾಯಿ ಮುಖಾಂತರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉತ್ತರ ಕೊಡಬಲ್ಲರಾದರೂ, ಬರೆಯುವುದು ಅವರಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೈ ಬರಹ ಅತಿ ಕೆಟ್ಟದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣ ಮಿದುಳಿನ ವಿಶಿಷ್ಟ ನ್ಯೂನತೆ, ಇದನ್ನು ಡಿಸ್‌ಲೆಕ್ಸಿಯಾ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದೊಂದು ಆನುವಂಶಿಕ ಅಥವಾ ಆರ್ಜಿತ ನ್ಯೂನತೆ. ಈ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಓದಲು ಬರೆಯಲು ಹೇಳಬೇಕು. ಒತ್ತಡ ಹಾಕಬಾರದು. ಮೌಖಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ಪಾಸು - ಫೇಲು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು. ಚರಿತ್ರೆಯನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದರೆ ಅನೇಕ ಮೇಧಾವಿಗಳಿಗೂ ಡಿಸ್‌ಲೆಕ್ಸಿಯಾ ಸಮಸ್ಯೆ ಇತ್ತು. ಉದಾ: ಆಲ್ಬರ್ಟ್ ಐನ್‌ಸ್ಟೀನ್, ಥಾಮಸ್ ಆಲ್ವ ಎಡಿಸನ್, ವುಡ್ರೋ ವಿಲ್ಸನ್, ಲಿಯೊನಾರ್ಡೋವಿಂಚಿ, ಜನರಲ್ ಪ್ಯಾಟನ್ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಸಿ) ದೃಷ್ಟಿದೋಷ, ಶ್ರವಣದೋಷ: ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಕಣ್ಣು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ, ಇರುಳುಗಣ್ಣು ಇರಬಹುದು. ದೂರದೃಷ್ಟಿ ಅಥವಾ ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ಇರಬಹುದು. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಿವಿ ಸೋರುವಿಕೆಯಿಂದ, ಕಿವಿ ಭಾಗಶಃ ಕಿವುಡಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ತಮಗೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ ಎಂದು ಮಗು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳದು. ಪಾಲಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ತೋರಿಸಬೇಕು.

ಡಿ) ಇತರ ವಿಶಿಷ್ಟ ಕಲಿಕೆಯ ನ್ಯೂನತೆಗಳು : ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಭಾಷೆ ಒಂದು ತೊಡಕಾಗಬಹುದು. ತಾಯಿ ನುಡಿ ಅಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಷೆಯನ್ನು ಕಲಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಮಗು ಬೇರೊಂದು ಶಿಕ್ಷಣ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಕಲಿಯಬೇಕಾದಾಗ ಸಹಜವಾಗಿ ಹಿಂದುಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿನುಡಿಯಲ್ಲೇ ಆಗಬೇಕು. ದುರಾದೃಷ್ಟದಿಂದ ಜನ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಮಾಧ್ಯಮಕ್ಕೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗಿ, ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ, ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಡ್ಡಗಾಲು ಹಾಕಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಬದಲಾಗಬೇಕು.

D - Depression: ಖಿನ್ನತೆ : ಯಾವುದೇ ನಷ್ಟ, ಸೋಲು, ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರ ಅಗಲಿಕೆ, ಸಾವು, ಇತರರ ತಿರಸ್ಕಾರ, ಶಿಕ್ಷೆಯಿಂದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಖಿನ್ನರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಖಿನ್ನತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಯಿಲೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಹುದು. ಶೇಕಡಾ ೫ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು, ಯಾವುದೇ ದಿನ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಈ ಖಿನ್ನತೆ ಹಲವು ರೂಪದ ನಡವಳಿಕೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

೧) ಮಂಕುತನ, ಎಂದಿನ ಚುರುಕುತನವಿಲ್ಲ.

೨) ಓದಿನಲ್ಲಿ, ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ಪಠ್ಯೇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ.

೩) ಟೆಸ್ಟು, ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರೆಯದಿರುವುದು.

೪) ಅಲ್ಪಕಾರಣಗಳಿಗೇ ಅಳುವುದು, ಸಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

೫) ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಸೇರದೇ ಒಂಟಿಯಾಗಿರುವುದು.

೬) ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದಿರುವುದು, ನಿದ್ರೆ ಮಾಡದಿರುವುದು.

೭) ಹಾಸಿಗೆ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗಿ ಮೂತ್ರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

೮) ಶಾಲೆಗೆ ಚಕ್ಕರ್‌ಹಾಕುವುದು.

೯) ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಮಾತು, ಭಾವೋದ್ರೇಕವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದು. ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು.

೧೦) ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು.

ಖಿನ್ನತೆ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು. ಏನು ಕಷ್ಟ, ನಷ್ಟ ಎಂದು ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ

ವಿಚಾರಿಸಬೇಕು. ತಂದೆ - ತಾಯಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ, ಮಗುವಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆಸರೆಯನ್ನು ಕೊಡಿಸಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಕೊಡುವ, ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ ಉಲ್ಲಾಸವನ್ನು ನೀಡುವ ಬದಲೀ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಡಬೇಕು. ಸ್ಥಳ ಬದಲಾವಣೆಯೂ ಸಹಾಯಕಾರಿ.

R = Rage, anger, aggression = ಸಿಟ್ಟು ಕೋಪ, ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ವರ್ತನೆಗಳು :

ಯಾವುದೇ ಅನ್ಯಾಯ, ಅತೃಪ್ತಿ, ನಿರಾಶೆಗಳಾದಾಗ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಕೋಪ ಬರುವುದು ಸಹಜ. ಇದು ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರೀತಿ ವಂಚಿತರು, ಅತೀವ ಶಿಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾದವರು, ಮನೆಯವರ, ಇತರರ, ಸಹಪಾಠಿಗಳ ತಿರಸ್ಕಾರ, ಶೋಷಣೆಗೆ ಒಳಗಾದ ಮಕ್ಕಳು ಸಿಡುಕರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಕೋಪ, ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಕರ್ತರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಕಟವಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಬೇರೊಂದು ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಬೇರೊಬ್ಬರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಕಟವಾಗಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ತಂದೆ - ತಾಯಿಯ ಮೇಲಿನ ಕೋಪ ಶಿಕ್ಷಕರ ಮೇಲೆ ಸೋದರ - ಸೋದರಿಯರ ಮೇಲಿನ ಕೋಪ, ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗವಾಗಬಹುದು. ಈ ಕೋಪ ಹಲವು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಬಹುದು.

೧) ಅವಿಧೇಯತನ, ೨) ಕೆಟ್ಟಮಾತು, ನಡವಳಿಕೆ, ೩) ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುವುದು, ೪) ಬೇಕೆಂತಲೇ ಶಾಲೆಗೆ ತಡವಾಗಿ ಬರುವುದು ಅಥವಾ ಬರದೇ ಚಕ್ಕರ್ ಹಾಕುವುದು, ೫) ಬೇಕೆಂತಲೇ ಪಾಠ ಪ್ರವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸದಿರುವುದು, ೬) ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಫೇಲಾಗುವುದು, ೭) ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು ಓಡಿಹೋಗುವುದು, ೮) ಹಿಂಸಾಚಾರಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ.

''ಈತನ ಕೋಪ ಮಿತಿ ಮೀರಿಬಿಟ್ಟಿದೆ ಸಾರ್. ನನ್ನನ್ನು, ತಂಗಿ ತಮ್ಮಂದಿರನ್ನು ಹೊಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಟೀವಿ ರೇಡಿಯೋ ಒಡೆದು ಹಾಕಿದ್ದಾನೆ. ಊಟದ ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ನನ್ನ ಮುಖಕ್ಕೆ ಎಸೆಯುತ್ತಾನೆ. ಬರುವ ಕೋಪವನ್ನು ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಮಾಡಲಾರೆ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಇವನ ಕೋಪ ತಗ್ಗಿಸಲು ಔಷಧಿ ಕೊಡಿ ಸಾರ್'' ಎಂದು ತಮ್ಮ ಮಗ, ಆರನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದ ಶ್ರೀನಿಧಿಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆತಂದಿದ್ದರು ಸರಸ್ವತಮ್ಮ. ಶ್ರೀನಿಧಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದ. ವಿಧೇಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಮತ್ತು ಮಗನಾಗಿದ್ದ. ಕಳೆದ ಆರು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಸುಲಭಕ್ಕೆ ಕೋಪೋದ್ರೇಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದ. ನಿನಗೆ ಏನೋ ಅನ್ಯಾಯವಾಗಿದೆ, ಏನೋ ಅತೃಪ್ತಿ ಇದೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಇಷ್ಟು ಕೋಪ. ನಿನಗಾಗಿರುವ ಅನ್ಯಾಯವನ್ನು ಹೇಳು ಎಂದಾಗ, ಕೋಪದ ಕಾರಣ ಹೊರಬಂದಿತು. ಈ ವರ್ಷ ಆತ ಹೊಸಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದ್ದ. ಬಹುತೇಕ ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಅವನನ್ನು ತಮ್ಮವನೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವನ ಡೊಂಕು ಮೂಗನ್ನು, ಕುಳ್ಳ ಆಕಾರವನ್ನು ಕಂಡು ಗೇಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಸಹನೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಶ್ರೀನಿಧಿ, ನಾಲ್ಕು ಜನ ಸಹಪಾಠಿಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಹೊಡೆದ. ಅವರು ಟೀಚರ್ ಮತ್ತು ಹೆಡ್‌ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗೆ ದೂರು ಕೊಟ್ಟರು. ಟೀಚರ್ ಮತ್ತು ಹೆಡ್ ಮಾಸ್ಟರ್ ಏನು ಎತ್ತ ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸುವ ಗೋಜಿಗೆ ಹೋಗದೆ, ಶ್ರೀನಿಧಿಯನ್ನು ಕರೆದು ದೂಷಿಸಿದರು. ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಹೊಡೆದರೆ, ಶಾಲೆಯಿಂದ ಡಿಸ್‌ಮಿಸ್ ಮಾಡುತ್ತೇವೆಂದು ಹೆದರಿಸಿದರು. ಶ್ರೀನಿಧಿ ತನಗಾದ ಅವಮಾನವನ್ನು ಹೇಳಲು ಅವಕಾಶವೇ ಕೊಡಲಿಲ್ಲ. ನಿರಾಶನಾದ ಆತ ತನ್ನ ಕೋಪವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮನೆಯವರ ಮೇಲೆ, ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದ!



ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ :

ಎಷ್ಟೋ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ, ಭಾವನೆ, ಅಸಮಾಧಾನಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ, ಮಾತಿನ ಮೂಲಕ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಂದರೂ ಹೇಳಲು ಧೈರ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೇಳಿದರೆ ತಂದೆ - ತಾಯಿ ಏನನ್ನುತ್ತಾರೋ, ಶಿಕ್ಷಕರು ಏನನ್ನುವರೋ ಎಂದು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ತಂದೆ - ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ, ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ನಡುವೆ ಮನಸ್ತಾಪಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ತಪ್ಪಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರ ನಡುವೆ ಸುಮಧುರ ಬಾಂಧವ್ಯ ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಕ್ರಮೇಣ ಈ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಅವರುಗಳು ಜಗಳವಾಡಲು, ಪರಸ್ಪರ ದ್ವೇಷಿಸಲು, ಆರೋಪ ಪ್ರತ್ಯಾರೋಪ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ತತ್ಫಲವಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳು 'ಅವಿಧೇಯರೆಂಬ ಪಟ್ಟ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡರೆ, ತಂದೆ 'ತಾಯಿ - ಶಿಕ್ಷಕರು 'ಕೆಟ್ಟವರು' ಎಂಬ ಬಿರುದು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತಪ್ಪಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ನಿರ್ಭಯವಾಗಿ, ನೇರವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ ಅನುಭವಗಳನ್ನು, ಅಸಮಾಧಾನ, ಅತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೇಳುವಂತೆ ಅವಕಾಶ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವನ್ನು ತಂದೆ ತಾಯಿ, ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ತಂದೆ ತಾಯಿ, ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಕಾಲವಾದರೂ, ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತಾಡಬೇಕು. ಅವರ ಕಷ್ಟ ಸುಖ, ಆ ದಿನದ ಅವರ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಕೇಳಬೇಕು.

ಸೃಜನಶೀಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಕಲಾತ್ಮಕವಾಗಿ, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು, ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಸಂಗೀತ, ನೃತ್ಯ, ಪದ್ಯ, ಕಥೆ, ಲೇಖನಗಳು, ರಂಗೋಲಿ, ಬೊಂಬೆ ಮಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗಬಲ್ಲವು.

Eating Problems = ಆಹಾರಸೇವನೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು :

ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಕೆಲ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಊಟದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ರಂಪ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುತ್ತಾ, ಮೈ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಹೊರಗಿನ ತಿಂಡಿಗಾಗಿ, ಹಣ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮನೆ ತಿಂಡಿ ಎಂದರೆ ತಿರಸ್ಕಾರವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು, ಮಣ್ಣು, ಸೀಮೆಸುಣ್ಣ, ಕಾಗದ, ಮರ, ಗಾರೆ ಪೆನ್ಸಿಲ್ಲು, ಅಕ್ಕಿ, ಹಸೀ ಕಾಳುಗಳು, ಇದ್ದಿಲು, ಬಟ್ಟೆ ಮುಂತಾದ ತಿನ್ನಬಾರದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕದ್ದುಮುಚ್ಚಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇರಬಹುದಾದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ



ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಣಾಮ. ಇವು ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವ ನಡವಳಿಕೆಗಳು. ಆಗ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳತ್ತ ಹರಿಸಬೇಕು. ಅವರ ಮನ ಒಲಿಸಿ, ಏನು ತಿನ್ನಬೇಕು, ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕು, ಏನನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು ಎಂದು ತಿಳಿಯ ಹೇಳಬೇಕು. ಒತ್ತಾಸೆ ನೀಡಿ, ಅವರ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ತಿದ್ದಬೇಕು. ಅಗತ್ಯಬಿದ್ದರೆ, ವೈದ್ಯರ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

N - Nervousness and Negative thinking = ಗಾಬರಿ, ಅಂಜುಬುರುಕುತನ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು :

ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಟೆಸ್ಟು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಸ್ಪರ್ಧಾ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ, ವೇದಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಬಂದಾಗ, ತುಂಬಿದ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಉತ್ತರಿಸಬೇಕಾದಾಗ, ದೊಡ್ಡವರು, ಪರೀಕ್ಷಕರ ಮುಂದೆ, ಈ ಮಕ್ಕಳು ಅತೀವ ಗಾಬರಿ ಅಂಜಿಕೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಬಾಯಿ ಒಣಗಿ, ಕೈ ಕಾಲು ನಡುಗಿ, ವಿಪರೀತ ಬೆವರು ಸುರಿದು, ಅವರು ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಲುತ್ತಾರೆ. ತರಗತಿಯ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಸಕ್ರೀಯವಾಗಿ ಭಾಗಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೀಳರಿಮೆ, ಸರಿಯಾದ ಸಿದ್ಧತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಉತ್ತಮ ನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ ತಂದೆ ತಾಯಿಯ ಒತ್ತಡ, ಬೇರೆಯವರು ತನಗಿಂತ ಉತ್ತಮರು ಎಂಬ ಭಾವನೆ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಫೇಲಾದರೆ, ಅಭ್ಯಾಸವಾದರೆ ಏನು ಗತಿ ಎಂಬ ಹೆದರಿಕೆ, ಹಿಂದಿನ ಸೋಲು, ಅವಮಾನಗಳು ಈ ಗಾಬರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ತಂದೆ - ತಾಯಿ, ಶಿಕ್ಷಕರು ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡ ಹೇರಬಾರದು. 'ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡು, ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿ. ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು, ಪರೀಕ್ಷೆ, ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಿ. ಮೊದಲೇ ಫಲಿತಾಂಶದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆಬೇಡ, ಎಂದು ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಿತವಚನ ನೀಡಬೇಕು. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ, ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳು, ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರ ಹಿತನುಡಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದ ಮಾತುಗಳು ಈ ಗಾಬರಿಯನ್ನು ಖಂಡಿತ ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ.

ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆ, ಧೋರಣೆ ಯಾರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು, ಕೆಲಸ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲೇ ಈ ಕೆಲಸ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುವುದು. ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಕೆಟ್ಟವರು, ಸ್ವಾರ್ಥಿಗಳು, ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವವರು ಎಂದು ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಪೀಡಿತರಾಗುವುದು. ಸಮಾಜ, ಪ್ರಪಂಚ ಕೆಟ್ಟುಹೋಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು, ಸತ್ಯ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಗಳಿಗೆ ಬೆಲೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಾಳೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನಷ್ಟು ಕಷ್ಟನಷ್ಟಗಳು ಬರುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದು, ಒಳ್ಳೆಯತನ ದೌರ್ಬಲ್ಯದ ಸಂಕೇತ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಧೋರಣೆ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ಧೋರಣೆ ಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸದಾ ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿ ಒಳಿತನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಕಲಿಸಬೇಕು. ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಗೆ, ದುಡಿಮೆಗೆ ಪ್ರತಿಫಲ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ನಂಬಬೇಕು. ಒಳಿತನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಶ್ಲಾಘಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಆಶಾವಾದಿಗಳಾಗಿ ಬದುಕಲು ಕಲಿಸಬೇಕು.

ಶ್ಲಾಘನೆ - ಶಿಕ್ಷೆ (Ruland - Punishment)

ಮನುಷ್ಯನ ನಡೆ - ನುಡಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಶ್ಲಾಘನೆ ಬಹುಮಾನಗಳು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷೆ ದಂಡನೆಗಳು ಪ್ರಮುಖಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಬಹುಮಾನ ಪಡೆದ, ಮೆಚ್ಚುಗೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಿದ ನಡೆ - ನುಡಿಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾನೆ. ಶಿಕ್ಷೆ, ಅಸಮ್ಮತಿ, ದಂಡನೆ, ಮೂದಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಪಡೆದ ನಡೆ - ನುಡಿಯನ್ನು ಕೈಬಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಬಹುಮಾನ - ಶಿಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ತಂದೆತಾಯಿ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರ ಕರ್ತವ್ಯ. ಬಹುಮಾನ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ವಿಚಕ್ಷಣೆಯಿಂದ ಬಳಸದೆ, ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ, ಹಾನಿ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ, ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಈ ಹಾನಿ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಿಪರೀತ ಕೀಳರಿಮೆ, ನಿರುತ್ಸಾಹ, ಅಸಹಾಯಕತೆ, ಸಮಾಜವಿರೋಧಿ ನಡವಳಿಕೆ, ಭಾವೋದ್ರೇಕಗಳು ಮತ್ತು ಮನೋದೈಹಿಕ ಬೇನೆಗಳು ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಶ್ಲಾಘನೆ - ಬಹುಮಾನ : ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿನ ಒಳ್ಳೆಯ ನಡೆ ನುಡಿ, ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಎಲ್ಲರ ಮುಂದೆ ಶ್ಲಾಘಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿಸಲ ಒಳ್ಳೆಯ ನಡವಳಿಕೆ, ಸಾಧನೆ ಕಂಡುಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲ, ಶ್ಲಾಘನೆ - ಪುರಸ್ಕಾರ ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಸಮನಾಗಿ ಸಿಗಬೇಕು. ಶ್ಲಾಘನೆ - ಮೆಚ್ಚುಗೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪಕ್ಷಪಾತವಿರಬಾರದು, ಭಾಷೆ, ಜಾತಿ, ವರ್ಗ, ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಯಾವುದೂ ಬಹುಮಾನ - ಪುರಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಬರಬಾರದು.

ಸಾಧನೆಗೆ, ನಡೆ - ನುಡಿಗೆ ಉಚಿತವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶ್ಲಾಘನೆ - ಪುರಸ್ಕಾರಗಳಿರಬೇಕು. ಇವು ಅತಿಯಾದರೂ ಕಷ್ಟ. ಆಗ ಮಗುವಿಗೆ ಅಹಂಕಾರ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಗು ಜಂಬದಿಂದ ಬೀಗಿ, ಅಲ್ಪತೃಪ್ತಿಯಿಂದ, ಮತ್ತಷ್ಟು ಮೇಲ್ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸದೇ ಇರಬಹುದು. ಆಗಾಗ, ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಶಿಕ್ಷೆ - ದಂಡನೆಯನ್ನು ಕೊಡುವಾಗ ಕಟ್ಟೆಚ್ಚರ ಅಗತ್ಯ. ಶಿಕ್ಷೆ ಒಂದು ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ತ್ರ. ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಅದು ಮಾಯಲಾಗದ ಗಾಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಮಗು ಕೀಳರಿಮೆ ಅವಮಾನಗಳಿಂದ ಕುಗ್ಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಪ್ರತಿಭಾವಿಸಿ ಹಿಂಸಾಚಾರದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಹುದು. ಶಿಕ್ಷೆ ಕೊಡುವಾಗ ಈ ಕೆಳ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

a) ಅದು ಕಡೇ ಅಸ್ತ್ರವಾಗಬೇಕು.

b) ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಸಲ ಅಥವಾ ಅನೇಕ ಸಲ, ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಟ್ಟು, ಯಾವ ಸಲ್ಲದ ನಡೆನುಡಿ, ತಪ್ಪಿಗೆ ಏನು ಶಿಕ್ಷೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಆನಂತರ ಅದನ್ನು ಜಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.

c) ಸಣ್ಣ ತಪ್ಪಿಗೆ ಸಣ್ಣ ಶಿಕ್ಷೆ, ದೊಡ್ಡ ತಪ್ಪಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಶಿಕ್ಷೆ , ಅಂದರೆ ತಪ್ಪಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಶಿಕ್ಷೆ ಏನು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು.

d) ದೇಹದಂಡನೆ ಬೇಡ, ಮಗುವನ್ನು ಹೊಡೆಯುವುದು, ಅತಿ ಕೆಟ್ಟ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ಬೈಯುವುದು, ಬರೆ ಹಾಕುವುದು, ಗಾಯ ಮಾಡುವುದು, ಉಪವಾಸ ಕೆಡಹುವುದು, ಕೈಕಾಲು ಕಟ್ಟುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಬೇಡ.

e) ಶಿಕ್ಷೆ ನಿಷ್ಪಕ್ಷಪಾತವಾಗಿರಬೇಕು. ಒಬ್ಬರಿಗೊಂದು, ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೊಂದು ಬಗೆಯ ಶಿಕ್ಷೆ ಆಗಬಾರದು.

f) ತಪ್ಪು ಆದಾಗಲೆಲ್ಲ, ಶಿಕ್ಷೆಯಾಗುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ಒಂದು ದಿನ ಶಿಕ್ಷೆ, ಮತ್ತೊಂದು ದಿನ ಮಾಫಿ ಆಗಬಾರದು.

g) ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ, ಹೀನಾಯವಾಗಿ ಯಾರಿಗೇ ಆಗಲೀ ಶಿಕ್ಷೆ ಕೊಡಬಾರದು. ಮಗುವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಕರೆದು, ನಿಗದಿತ ಶಿಕ್ಷಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

h) ವಾಗ್ದಂಡನೆ, ಗುಂಪಿನಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುವುದು, ಒಂಟಿಯಾಗಿರಲು ಹೇಳುವುದು, ಸಂತೋಷದಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು, ಪ್ರೀತಿ - ಗಮನ ಕೊಡದೆ ತಿರಸ್ಕಾರ - ಅಸಮ್ಮತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದು - ಈಬಗೆಯ ಶಿಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ಇರಬೇಕು.

ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ - ಸಮಾಧಾನ

ಹೀಗೆ, ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ, ಅಸಹಜ ಮತ್ತು ಅಹಿತಕಾರಿಯಾದ ಮಾತು - ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ತೋರುವ,ಕಲಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಬೀಳುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹತ್ತಿರ ಕರೆದು, ಮಾತಾಡಿಸಬೇಕು. ದೂರದೇ, ಶಿಕ್ಷೆಯ ಭಯಪಡಿಸದೇ, ಆತ್ಮೀಯತೆಯಿಂದ ಮಗು ತನ್ನ ಕಷ್ಟ, ದುಃಖ, ಅನಿಸಿಕೆ ಅಸಮಾಧಾನಗಳನ್ನೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬೇಕು. ಅದು ಹೇಳುವುದನ್ನೆಲ್ಲಾ, ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ, ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ಆಲಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರೂ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಅಥವಾ ಸಮಾಲೋಚಕರು (ಕೌನ್ಸಲರ್) ಮಾಡಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಕಾರಣ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿದೆಯೇ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ, ಸಹಪಾಠಿಗಳಲ್ಲಿ, ಶಿಕ್ಷಕರಲ್ಲಿ, ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಬೇಕು. ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಚಿಂತಿಸಬೇಕು. ಅವನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರುವಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರೆಲ್ಲರೂ ಸಹಕರಿಸಬೇಕು. ಮಗು ಬದಲಾಗಲು, ಅಪೇಕ್ಷಿತ ನಡೆ ನುಡಿಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು, ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಅಧ್ಯಯನದ ಸಂವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡಬೇಕು. ಆರು 'R' ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ.

೧) **R = Read:** ೨೦ರಿಂದ ೪೦ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಮಗು ಓದಲಿ. ಓದಿದ್ದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿ. ಮಗುವಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಭಂಗ ಬರುವ ಯಾವುದೇ ಆಕರ್ಷಣೆ - ವಿಕರ್ಷಣೆ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿರಬಾರದು. ಟೀವಿ, ರೇಡಿಯೋ, ತಂದೆ - ತಾಯಿ - ಇತರರ ಸಂಭಾಷಣೆ, ಗದ್ದಲ, ಇತರ ಮಕ್ಕಳ ಆಟ - ಮನೋರಂಜನೆ ಅಲ್ಲಿರಬಾರದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಗು ಓದುವಾಗ, ಪರಿಸರ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

೨) **R = Write:** ಓದಿದ್ದನ್ನು, ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡದ್ದನ್ನು ಪುಸ್ತಕ ನೋಡದೇ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ಬರೆಯಲು ಹೇಳಿ.

೩) **R = Relax :** ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ನಿಮಿಷ ಮಗು ವಿರಮಿಸಲಿ. ಎದ್ದು ಓಡಾಡಿ ಬರಲಿ. ಇದರಿಂದ ದಣಿವು ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳು, ದೇಹಕ್ಕೆ ಶ್ರಮವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

೪) **R = Review :** ಮನನ: ಮಗು ತಾನು



ಕಲಿತದ್ದನ್ನು, ಪಠ್ಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮನನ ಮಾಡಲಿ. ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಲಿ. ಏಕೆ ಹೀಗೆ? ಏಕೆ ಹಾಗಲ್ಲ? ಇದರ ಅರ್ಥವೇನು, ಉಪಯೋಗವೇನು ಎಂದು ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಲಿ. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲಿ.

೫) **Recall** : ಸ್ಮರಣೆ : ಮಗು ತಾನು ಓದಿದ್ದನ್ನು ಆಗಾಗ ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳೂ ಶಿಕ್ಷಕರೂ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿ, ಸ್ಮರಣೆಯಿಂದ ಉತ್ತರಿಸುಂತೆ ಮಗುವಿಗೆ ಹೇಳಬೇಕು.

೬) **Repeat** ಪುನರಾವರ್ತನೆ :ಯಾವುದು ಮರೆತು ಹೋಗುತ್ತದೆಯೋ, ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಓದಬೇಕು, ಬರೆಯಬೇಕು, ಸ್ಮರಿಸಬೇಕು.

ಈ ವಿಧಾನದ ಜೊತೆಗೆ, ಮಗು ವೇಳೆ ವೇಳೆಗೆ ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಉಪವಾಸ (FASTING) ವಿದ್ದಾಗ ಓದಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೇ ಔತಣದ ಊಟ (FEASTING) ಮಾಡಿ ಓದಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ! ಮಗು ಕನಿಷ್ಠ ಆರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕು. ನಿದ್ರೆಗೆಟ್ಟು ಓದುವುದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಕಲಿಕೆ ಎಡ ಮಿದುಳಿನ ಕೆಲಸ. ಸಂಗೀತ, ನೃತ್ಯ ಚಿತ್ರಕಲೆ, ಕರಕುಶಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಇತರ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಬಲ ಮಿದುಳಿನ ಕೆಲಸ ಆದ್ದರಿಂದ ಮಗು ಸಾಕಷ್ಟು ಪಠ್ಯೇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕಲಿಕೆಯೂ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಇರುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಬುದ್ಧಿ, ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು, ಪ್ರತಿಭೆಗಳು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ತಂದೆ ತಾಯಿ - ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಕಾರ ಬಹು ಮುಖ್ಯ. ಅವರು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ, ಮಗುವಿನ ಬೌದ್ಧಿಕ - ಮನೋವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗಬೇಕು. ❒

ಸಂಭ್ರಾಂತಿ

• ಎಂ. ರಾಜ

ಯೌವನಸ್ಥರಿಗೆ ಉದ್ಯೋಗದ ಚಿಂತೆ, ಪ್ರೌಢರಿಗೆ ಬಡ್ತಿ, ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಚಿಂತೆ, ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಸಾವಿನ ಚಿಂತೆ. ಪ್ರತಿಕ್ಷಣ ಬದಲಾವಣೆ, ಮುಂದೆ ಹೇಗೊ, ಏನೋ ಎನ್ನುವ ಅಭದ್ರತೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಈ ಯುಗವನ್ನು 'ಉದ್ವೇಗದ ಯುಗ' ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಅಭದ್ರತೆ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ರಂಗಗಳಲೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ.

ಇಂತಹ ಉದ್ವೇಗದ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಸಂಭ್ರಾಂತಿ ಎಂಬ ಮನೋರೋಗ ಕೆಲವರನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಬಲವಾದ ಸಂಶಯ ಹಾಗೂ ಬಾಹ್ಯರೋಪಣೆ ಈ ರೋಗದ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣ.

ನಾವುಗಳು ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿನ ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಹಳ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡುತ್ತೇವೆ. ಎಷ್ಟೋ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಯಿಂದಲೋ ಅಥವಾ ನಾವು ಅನುಸರಿಸುವ ಮಾರ್ಗ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲದುದರಿಂದಲೋ ಅಥವಾ ಮತ್ತಾವ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೋ ಫಲಕಾರಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಲೋಪದೋಷಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದೆ ನಮ್ಮ ಸೋಲಿಗೆ, ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಇತರರು ಕಾರಣ ಎಂದು ದೂಷಿಸಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇದನ್ನೇ ಬಾಹ್ಯರೋಪಣೆ ಎನ್ನುವುದು. ನ್ಯಾಯ ದೊರೆಯಬೇಕಾದವರಿಗೆ ಈ ಪ್ರಂಪಚದಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಯ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳ ವರಿಗೆ ಅವಕಾಶಗಳಿಲ್ಲ ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಸಮಾಜವನ್ನು



ದೂಷಿಸುತ್ತೇವೆ. ವ್ಯಂಗ್ಯವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಟು ಟೀಕೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಇಂತಹ ಭಾವನೆಗಳು ಸಂಭ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.

ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ವಹಿತಚಿಂತಕರು, ಕೋಪಿಷ್ಠರು, ಸಂಶಯಗ್ರಸ್ತರು ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಕ್ಕೂ ಚಿಂತಾಕ್ರಾಂತರಾಗುವ ಮನೋಭಾವದವರಾಗಿ ರುತ್ತಾರೆ. ಹಠವಾರಿಗಳಾಗಿರುವ ಕಾರಣ ಆತ್ಮೀಯತೆ, ಗೆಳೆತನ, ಪ್ರೀತಿ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಮನೋಭಾವ ಕಡಿಮೆ. ತಾವು ಹೇಳಿದ್ದೇ ಸರಿ ಎನ್ನುವರಾದ್ದರಿಂದ ಏಕಾಂಗಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲದರಿಂದ ಸಂಶಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ಸಂಭ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ತಮ್ಮ ಸೋಲನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದವರಾದ್ದರಿಂದ ಸೋಲಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮಾಜದ ಮೇಲೆ ತಪ್ಪು ಹೊರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಅವಾಸ್ತವಿಕ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಸಂಭ್ರಾಂತಿ ಮನೋ-ರೋಗಿ ಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಫ್ರಾನ್ಸಿನ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ವೇದಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಸಾಹಿತ್ಯಕಾರನಾದ 'ರೂಸೋ' ತನ್ನ ನಡು ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಂಭ್ರಾಂತಿ -ವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದನಂತೆ. ತನ್ನ ಮೇಲೆ ಅನೇಕ ರಾಜರುಗಳು ಗೂಢ ಚರ್ಯೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ- ಭಯ ಆತನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತಂತೆ. ಹೆಸರಾಂತ ಆಂಗ್ಲ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಯಾದ ಸ್ಯಾಮ್ಯುಯಲ್ ಜಾನ್ಸನ್ ಕೂಡ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಈಡಾಗಿದ್ದರೆಂದು ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ.

ಕಲಾ ಹಾಗೂ ಸಾಹಿತ್ಯರಂಗದ ಗಣ್ಯರು ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದರೆಂದು ಹಲವಾರು ನಿದರ್ಶನಗಳಿಂದ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ 'ಸಲಿಂಗಕಾಮಿ ಗಳಾಗುವವರಲ್ಲಿ ಸಂಭ್ರಾಂತಿ ರೋಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ತಿಳಿಸಿರುತ್ತಾನೆ.

ಸಂಭ್ರಾಂತಿ ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗು ವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸ ಬಹುದು ಹಾಗೂ ವಾತಾವರಣದ ಬದಲಾವಣೆ ಯಿಂದ ಇದರ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ರೋಗಿಯನ್ನು ಸಂದರ್ಶನ ಮಾಡಿ ಆತನ ಭ್ರಾಂತಿಗಳು ನಿರಾಧಾರ ವಾದವು ಎಂದು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿದರೆ ರೋಗ ಗುಣವಾಗುವ ಸಂಭವ ಉಂಟು. ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಹಾಗೂ ಮನೋ ವೈದ್ಯರ ಸಂಬಂಧವು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ■

ಜೀವನವೆಂಬ ಬೆಂಗಾಡಿನಲ್ಲಿ......



● ಸುನಂದಾ ಕಿ. ತಿಗಡಿಮಠ
ಧಾರವಾಡ

ಮಾಯೆ ಎನ್ನುವ ಮಹಾಜ್ವಾಲೆಯನ್ನು ಶಾಂತಿ ಎಂಬ ಖಡ್ಗದಿಂದ ತುಂಡರಿಸಿ ಸಂತೋಷವೆಂಬ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಚಿಂತೆಯೆನ್ನುವ ಸಂಸಾರಕ್ಕೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಜ್ಞಾನವೆಂಬ ಹಣತೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ಜೀವನವೆಂಬ ಬೆಂಗಾಡಿನಲ್ಲಿ ತಂಗಾಳಿ ಎಂದರೆ ಶಾಂತಿಯೊಂದೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಿಯತ್ತ ಒಲಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಸದಾ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತಮಯವಾಗಿದ್ದರೆ ರೋಗವು ದೂರ ಸರಿಯುತ್ತದೆಯಂತೆ. ಜ್ಞಾನಿಗೆ ಶಾಂತ ಮನಸ್ಸು ಇರುವುದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ನೋವಾದರೂ, ದುಃಖವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶಾರೀರಕ್ಕೆ ವ್ಯಥೆಯೇ ಕಷ್ಟ; ಮಾನಸಿಕ ಚಿಂತೆಯೇ ದುಃಖ. ಅಜ್ಞಾನಿಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ಕಷ್ಟ, ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ದುಃಖ ಎರಡೂ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ಕಷ್ಟ ಹಿಡಿಯಷ್ಟಿದ್ದರೂ ಅದರಿಂದಾಗುವ ದುಃಖವು ಬೆಟ್ಟದಷ್ಟು!

ಶಾಂತಿಯೆಂಬ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಸದಾ ನಮ್ಮೊಡನೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಬರಬೇಕು.

- ನಮ್ಮ ದುಃಖದ ಕಾರಣವು ಅಜ್ಞಾನ ವರ್ತನೆ ಅಥವಾ ಸ್ವಾರ್ಥವೇ ಹೊರತು ಬೇರೆ ಇನ್ನೊಂದಲ್ಲ.
- ಯಾರಿಂದಲೂ ಸುಖ, ನೆಮ್ಮದಿಗಾಗಿ ಆಸೆ ಪಡಬಾರದು.
- ಯಾರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಹೀನಾಯವಾಗಿ ಮಾತ ನಾಡಬಾರದು. ಯಾರೂ ಸಹ ನಮಗಿಂತ ಮೇಲು ಅಥವಾ ಕೀಳು ಎಂದು ಭಾವಿಸ ಬಾರದು.
- ಯಾರ ಕೇಡನ್ನೂ ಬಯಸಬಾರದು. ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಪರಿಶುದ್ಧ ಭಾವನೆಯಿಂದ ವ್ಯವಹರಿಸಬೇಕು.
- ಬದುಕುವ ಆಸೆ, ಸಾಯುವ ಭಯ ಎರಡನ್ನೂ ನಮ್ಮಿಂದ ದೂರ ಸರಿಸಬೇಕು.
- ನಮ್ಮ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಮನದ ಶಾಂತಿಗಾಗಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಕಷ್ಟ ಕೊಡಬಾರದು.

ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವ ಮಾನವ ಜನ್ಮವನ್ನು ಕೊನೆಯತನಕ ಸಾಗಿಸುವುದು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಪಡೆದ ಒಂದೇ ಒಂದು ಮಾನವ ಜನ್ಮಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಅರ್ಥ ಬರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಮನೆಯ ಯಜಮಾನನು ಬಾಡಿಗೆದಾರನಿಗೆ ಮನೆ ಬಿಡಬೇಕು ಎಂದು ನೋಟಿಸ್ ಕೊಡುವಂತೆ, ಮೃತ್ಯುವು ಶರೀರವೆಂಬ ಗೃಹವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ವೃದ್ಧಾವಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ರೋಗಗಳ ಮೂಲಕ ನೋಟಿಸ್ ಕಳಿಸುತ್ತದೆ. ರಂಧ್ರವಿರುವ ಕೊಡದಿಂದ ನೀರು ಸೋರಿಹೋಗುವಂತೆ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವು ಮಾನವನ ಆಯುಷ್ಯವು ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಾವನ್ನು ಬೆನ್ನ ಹಿಂದೆಯೇ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಹುಟ್ಟುತ್ತಾನೆ. ಹುಟ್ಟಿದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಸಾಯಲೇಬೇಕು. ಆದರೆ ಬದುಕಿದ್ದಾಗ ಜೀವನಕ್ಕೊಂದು ಅರ್ಥ ಕಲ್ಪಿಸಬೇಕು.

ಜೀವನದ ಗುರಿಗಾಗಿ, ಶಾಂತಿಯ ನೆಲೆಗಾಗಿ ಕಾಯಬೇಕು. ನಿನ್ನೆಯ ಸಾವು, ನಾಳೆಯ ಹುಟ್ಟು ಇವೆರಡರ ಮಧ್ಯದ ಚಿಂತೆಯಲ್ಲೇ ಇಂದಿನ ಬದುಕು!

ಶಾಂತಿ ಎಂಬ ಮಂತ್ರವನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸದಾ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಕೋಪವು ಕ್ರೂರ ಮೃಗವಲ್ಲ, ಆದರೆ, ಅದು ಕ್ರೂರಮೃಗಕ್ಕಿಂತಲೂ ಭಯಾನಕ. ಸುಖ, ಶಾಂತಿ ಇವು ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಶಾಂತ ಸ್ವಭಾವ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಯಾರೂ ಕೆಟ್ಟವರಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಸಮಯ, ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿ ದಾರಿ ತಪ್ಪುವುದು ಉಂಟು. ಅಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ಅದರಲ್ಲೇ ಕಳೆಯಬೇಕು ಎಂಬ ನಿಯಮವೇನಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮನ್ನು, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಾವೇ ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆಗಿ ಹೋದ ಅನೇಕ ಶೂರವೀರ ಮಹಾಪುರುಷರು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಶಾಂತಿಯೇ ನಿಜವಾದ ಶೂರರು ಬಯಸುವ ವಿಜಯ. ಶಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಡಿಲ್ಲ. ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಒಳಿತಿಲ್ಲ. ಎಂದು ಅವರು ತಿಳಿದಿದ್ದರು. ಕಾರಣವಿಲ್ಲದ ಕೋಪ, ಲಾಭವಿಲ್ಲದ ಮಾತು, ಪ್ರಗತಿಯಿಲ್ಲದ ಸಾಧನೆ, ಅಪರಿಚಿತರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸವಿಡುವಿಕೆ, ಶತ್ರುಗಳನ್ನು ಮಿತ್ರರೆಂದು ಭ್ರಮಿಸುವಿಕೆ ಇವು ನಾವು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಅತೀ ದೊಡ್ಡ ತಪ್ಪುಗಳು.

ಜೀವನ ಹೇಗೆ, ಎಷ್ಟು ಮತ್ತು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ದೊರೆತಿದೆಯೋ ಅದರಲ್ಲೇ ಸಂತಸಪಡಬೇಕು. ಒಬ್ಬ ತನಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಳ್ಳೆಯ ಬೂಟುಗಳಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕೊರಗುತ್ತಿದ್ದನಂತೆ; ಇನ್ನೊಂದು ದಿನ ಪಾದಗಳೇ ಇಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ತಾನು ಅವನಿಗಿಂತ ಎಷ್ಟೋ ಪಾಲು ಅದೃಷ್ಟವಂತನೆಂದು ತಿಳಿದು ಸುಖಮಯ ಜೀವನ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದನಂತೆ. ಹೀಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಇದ್ದವನಿಗೆ ತಲೆನೋವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಜೀವನದ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥ, ಅದರ ಮಧುರತೆ ಕಷ್ಟ ಬಂದ ಮೇಲೆಯೇ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಕಷ್ಟಗಳು ಔಷಧಿಗಳಿದ್ದಂತೆ. ಕಹಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಕಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮುಂದೆ ಹೇಗೆ ಬದುಕಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಪಾಠವನ್ನು ಈ ಕಷ್ಟಗಳೇ ನಮಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತವೆ. ಜೀವನ ಕಷ್ಟದ್ದಿರಬಹುದು. ಸಾವು ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಷ್ಟದ್ದು. ಕಹಿ ಕಾಣದವನಿಗೆ ಸಿಹಿ ತಿಳಿಯದು. ಜೀವನದ ಸುಖ, ಅದರ ಸಿಹಿ ಗೊತ್ತಾಗಬೇಕಾದರೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟ, ದುಃಖ ಅದರ ಕಹಿ ಅನುಭವಗಳು ಆಗಲೇಬೇಕು.

ಹೇಡಿಯಾದ ರೋಗಿಯನ್ನು ಯಾವ ವೈದ್ಯನೂ ಬದುಕಿಸಲಾರ. ಅದೇ ರೀತಿ ಹೀನವಾದ ಜೀವನ ನಡೆಸಿದವರನ್ನು ಯಾರೂ ಇಷ್ಟಪಡಲಾರರು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕ್ಕೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ನೋವಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಸಹ ಒಳ್ಳೆಯ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಬದುಕು ಆಶಾದಾಯಕವಾಗಿರಬೇಕು. ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕು. ದಿನವನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲೂ ಜೀವಮಾನವನ್ನು ಕೊನೆಯಲ್ಲೂ ಹೊಗಳುವಂತಾಗಬೇಕು. ■

ಸಂಗೀತದಿಂದ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆ

ಟಿ.ಟಿ.ಕೆ.



ಸು ಮಧುರ ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ, ಮಧುರ ಗಾಯನಕ್ಕೆ ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸು ಮಾರು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಹ್ಲಾದಕರ ವಾತಾವರಣ ಒಡಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಹೇಳುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಸಂಗೀತ ಸುಧೆಗೆ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತದೆಯೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ಮನಸೋಲುವವರು ಮನುಷ್ಯರಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಸಹ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತವೆ. ಸಂಗೀತ ಕೇಳಿದ ಹಸುಕೂಡಾ ಅಧಿಕ ಹಾಲು ನೀಡುತ್ತದೆಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳೆ ಹೇಳಿವೆ.

ಸಂಗೀತ ಪ್ರಭಾವ ಕುರಿತು ಅನೇಕ ಪರಿಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅನೇಕ ಚಿಂತಕರು ಸಂಗೀತದ ಮೂಲಕ ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆಂದೆ 'ಮ್ಯೂಜಿಕ್ ಥೆರಪಿ' ಎನ್ನುವ ಆಧುನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ. ಶ್ರೀ ಗಣಪತಿ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಸ್ವಾಮಿಯಂತಹ ಪ್ರಸಿದ್ಧರು ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಮರ್ಥ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹಲವು ವಿಧ್ವಾಂಸರು ಕೂಡಾ ಈ ವಿಷಯ ಕುರಿತು ಅಪಾರ ಭರವಸೆ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಖ್ಯಾತಿಯ ಅಣುವಿಜ್ಞಾನಿ ಡಾ. ರಾಜಾರಾಮಣ್ಣನವರು ಕೂಡಾ ಸಂಗೀತದ ಮೂಲಕ ಪಡೆಯುವ ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ರಾಗ-ರೋಗ

ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ರಾಗಗಳು ಹಲವು ಪ್ರಕಾರದ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಮೋಹನರಾಗ ಕೇಳಿದರೆ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ವಸಂತರಾಗ, ಕಲ್ಯಾಣಿ ರಾಗಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ತನ್ಮಯತೆಯಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಆನಂದ ಭೈರವಿ ರಾಗಾಲಾಪನದ ಮೂಲಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಕ್ಷಣ ಭೂಪಾಲರಾಗ ಕೇಳಿದರೆ ಇಡೀ ದಿನವೆಲ್ಲಾ ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಶಂಕರಾಭರಣರಾಗದಿಂದ ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಸಂಗೀತಕ್ಕೂ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಶಾಂತತೆಗೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧ ಕುರಿತು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಸಂಗೀತ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳು ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತದೆ. ಕಿವಿಯ ಮೂಲಕ ಕೇಳುವ ಈ ಸಂಗೀತ ಮಿದುಳಿಗೆ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ನ್ಯೂರೊ ಟ್ರಾನ್ಸ್ ಮೀಟರ್ಸ್, ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕಲ್ ಚೈತನ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದ ಮಿದುಳು ಚುರುಕಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಖಿನ್ನತೆ(ಡಿಪ್ರಷನ್)ಗೆ ಗುರಿಯಾದವರಲ್ಲಿ 'ಸೆರಟೋನಿನ್' ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳು, ಮನಸ್ಸು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ಆಲ್ಫಾಸ್ಥಾಯಿ (ಟ್ರಾನ್ಸ್) ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಆಲ್ಫಾ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಎರಡು ಕಡೆಯ ಭಾಗಗಳ ನಡುವೆ ತರಂಗಗಳು ಅತ್ಯುನ್ನತಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನೇ ಸಿಂಕ್ರೊನೈಜೇಷನ್ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದೆ ಮನಸ್ಸು, ಮಿದುಳು, ಚೈತನ್ಯಗೊಂಡು ಮನೋಬಲ, ಮಿದುಳು ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆಯೆಂದು ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಎಂಡೋರ್ಫಿನ್ಸ್ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದರೆ ಶಾರೀರಿಕ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸದಾ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಇರುತ್ತೇವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಓಂಕಾರ ಶಬ್ದ ತರಂಗಗಳು, ಸುಶ್ರಾವ್ಯವಾಗಿ ಕೇಳುವ ಹಾಡು ಖಂಡಿತ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಆಲೋಚಿಸಿದರೆ ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದೆಂದರೆ ಅದೊಂದು ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವೆಂದೇ ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ನಾವು ಕೇಳುವ ಸಂಗೀತ, ಗಾಯನ ಸುಶ್ರಾವ್ಯದಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆ ರಾಗಾಲಾಪನ ಪ್ರಭಾವ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆಂದೇ ನಾವು ಉತ್ತಮ ಸಂಗೀತವನ್ನೇ ಆಲಿಸಬೇಕು.

ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದನೀಡುವ, ಆಹ್ಲಾದ ಆನಂದ ತರುವ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಒಡಮೂಡಿಸುವ ಅನೇಕ ಉತ್ತಮ ಸಂಗೀತದ ಕ್ಯಾಸೆಟ್‌ಗಳಿವೆ. ಶಿವಕುಮಾರ್ ಶರ್ಮ (ಸಂತೂರ್), ಫೀಲಿಂಗ್ಸ್ ಎಂಬ ಕ್ಯಾಸೆಟ್ ಶ್ರೀನಿವಾಸ (ಮೆಂಡೊಲಿನ್), ಹರಿಪ್ರಸಾದ್ ಚೌರಾಸಿಯಾ (ವೇಣು), ಇವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಎಂ.ಎಸ್ ಸುಬ್ಬುಲಕ್ಷ್ಮಿ ಹಾಗೂ ಭೀಮಸೇನ್ ಜೋಶಿಯವರ ಹಲವಾರು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಕ್ಯಾಸೆಟುಗಳಿವೆ, ಆಲಿಸಿರಿ. ಆನಂದ, ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಮಕ್ಕಳ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ

ಬಹಳಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಡುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶದ ಪ್ರಮಾಣ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಪ್ರತಿ ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರಂತೆ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಹ ಜಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಒಂದೊಂದು ಬಾರಿ ಆಹಾರ, ನೀರು, ವಾತಾವರಣದ ವೈಪರೀತ್ಯದಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಏರು ಪೇರು ಆಗುವುದುಂಟು.

ಉನ್ನತ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಕುಟುಂಬದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆಯಾಗಳಿಗೆ ನೀಡಿ ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಇರುವವರು ಇದ್ದಾರೆ. ಯಾರೆ ಆಗಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಶ್ರದ್ಧೆ ತೋರಿಸಿದರೆ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ.

ನಮ್ಮ ದೇಶ ಸದೃಢವಾಗಿ ಸಂಪದ್ಭರಿತವಾಗಿ ಇರಬೇಕೆಂದರೆ ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದು ಬಹುಮುಖ್ಯ. ಮಕ್ಕಳು ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಅನೇಕ ಜಾಗ್ರತೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ವಿಶ್ವಕವಿ ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಟ್ಯಾಗೋರರು ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಮಕ್ಕಳು ಮಾನವ ಲೋಕದ ಸುಂದರ ಪುಷ್ಪಗಳು. ಅದರಂತೆ ಅವರ ಮನಸ್ಸು, ದೇಹ ಹೂವಿನಂತೆ. ಮಕ್ಕಳ ಜತೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವುದು ಲಾಲನೆ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ ಹೂವಿನ ಬಳಕೆಯಷ್ಟೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಹಾಗೂ ಸರಳ. ಶಕ್ತಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದರೆ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಒರಟುತನ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸು ಮುದುಡುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಕುಸಿಯುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ಹವಾಮಾನ, ಮಲಿನಗೊಂಡ ನೀರು, ಕಲ್ಮಶದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರ, ಅಪರಿಶುಭ್ರ ಆಹಾರಸೇವನೆ ದುಷ್ಪ



ಪ್ರಭಾವ ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲೇ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಬಹುಬೇಗ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸದಿದ್ದರೆ ಮೃತ್ಯುವಿನ ಪಾಲಾಗುವ ಸಂಭವ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ದೇಹಾರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮುತುವರ್ಜಿ ವಹಿಸಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಯುನಿಸೆಫ್ ಸಮೀಕ್ಷಾ ವರದಿ ಪ್ರಕಾರ ಭಾರತ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಸಾವಿರ ಮಕ್ಕಳು ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಕುರುಡರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸರಿಯಾದ ಪೋಷಣೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವಿಲ್ಲದಾಗ ದೃಷ್ಟಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಶರೀರ ಒಣಗಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಅಂಶಗಳು ತಲೆದೋರುವುದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿವೆ. ಬಲಹೀನಗೊಂಡ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರೋಗಕಾರಕವಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳು ತುಂಬಾ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಪೋಷಕ ಆಹಾರ

ಐವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಈಗಿನಂತೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಗತಿಯಿದ್ದರೂ ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯನಿಗೆ ಗಗನ ಕುಸುಮವಾಗಿದ್ದಿತು. ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಾಲರಾ ಬಂದರೆ ಸಾಮೂಹಿಕ ಸಾವು ನಿಶ್ಚಿತವೆನ್ನುವಷ್ಟು ರೋಗ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವ ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ, ಇಂದಿನ ಮುಂದುವರಿದ ವಿಜ್ಞಾನ ಪ್ರಾಣಾಂತಕವೆನಿಸಿದ ಹಲವಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡಲು ಶಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಅದು ಹಣವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯು ತಲೆದೋರಿದ್ದು ಶೋಚನೀಯ ಸಂಗತಿ ಎನಿಸಿದೆ. ದೇಶದ ಬಹುಪಾಲು ಕುಟುಂಬಗಳು ಬಡತನದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದು, ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಪೋಷಕ ಆಹಾರ ನೀಡಲಾರದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಪಾಲಕರು ತಲುಪಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ಪದೇ ಪದೇ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಬಹುಪಾಲು ಜನರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವುದು ಸಿಕ್ಕರೆ ಅದನ್ನೆ ಉಣಬಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಿದರೂ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಭವಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಈಗೇಕೆ ಲಸಿಕೆ ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡುವವರು ಇದ್ದಾರೆನ್ನುವುದು ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿ ಅಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಪೋಷಕ ಆಹಾರ ಕೇವಲ ಶ್ರೀಮಂತರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆಂದು, ಅದನ್ನು ಅವರು ತಿನ್ನಲು ಶಕ್ತರೆಂದು ಭಾವಿಸುವುದುಂಟು. ಅನಕ್ಷರತೆ, ಅಜ್ಞಾನದಿಂದಿರುವವರು ಈ

ರೀತಿ ಊಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಾಮೂಲಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ವಿವಿಧ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪೋಷಕಾಂಶ ಇರುತ್ತದೆಂಬ ಸಂಗತಿ ಬಹು ಪಾಲು ಜನರು ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದವರಿಗೆ, ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಕ ಆಹಾರ ಕುರಿತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರುಹಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮೌಖಿಕ ಪ್ರಚಾರ, ಕರಪತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಿದರೂ ಅನುಸರಿಸಲು ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಜನರು ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆ ಬಾರದಿರಲು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನೀಡುವ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದ್ದರೂ ಸಕ್ರಮವಾಗಿ ಅದರ ಉಪಯೋಗ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಶಿಶು ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದ ಪ್ರಕಾರ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆಗದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ತಾಯಂದಿರ ಪೋಷಕಾಂಶ ಹೊಂದಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯ ಕೊರತೆಯೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಹುಟ್ಟಿದ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ಶೇಕಡ ೮೦ ರಿಂದ ೯೦ ರವರೆಗೆ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಗಳು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿರುವ ಆಹಾರ ಅವರಿಗೆ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ದೇಶದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೂಡ ಕುಸಿಯುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿನ ಬಹುಪಾಲು ಮಕ್ಕಳು ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ನಗರದ ಕೊಳಚೆ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಪ್ರಕೃತಿ ನೀಡಿದ ವರ. ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲಿಗಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಆಹಾರ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಇಂದು ನಗರ ವಾಸಿಗಳು ವಿದ್ಯಾವಂತರಾಗಿದ್ದರೂ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೊಲೆ ಹಾಲುಣಿಸುವ ಬದಲು ಡಬ್ಬದ ಹಾಲು, ಪಾಕೆಟ್ ಹಾಲು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೊಲೆ ಹಾಲುಣಿಸಿದರೆ ತಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆಂಬ ಅಜ್ಞಾನವೇ ಇದರ ಮೂಲ. ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಂತೂ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡದ ನೆಪವೊಡ್ಡಿ ಪ್ರಕೃತಿ ಪ್ರಸಾದಿತ ಪೋಷಕಾಂಶ ಹಾಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೊರೆಯದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಲು ನೀಡುವುದೆಂದರೆ ಅದೊಂದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಂಶವಾಗಿ ಉಳಿಯದೆ ಫ್ಯಾಷನ್ ಆಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟಿರುವುದೇ ಈ ದುರಂತಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವಾಗ ಶಾರೀರಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದಯೋ ಆಗಲೇ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ದಾಳಿ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಸ್ಮಾಲ್ ಪಾಕ್ಸ್, ಚಿಕನ್‌ಪಾಕ್ಸ್, ದೃಷ್ಟಿದೋಷ, ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಶರೀರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಇದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಮರಣಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹವು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು, ಅಂಟುರೋಗಗಳು. ಇವು ವೈರಸ್ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಐದು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವುದುಂಟು. ಈ ರೀತಿಯ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಒಂಬತ್ತರಿಂದ ಹನ್ನೆರಡು ತಿಂಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿಸಬೇಕು. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಮುನ್ನಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ, ನೀರು ನೀಡುವುದು, ಶುಭ್ರತೆಯಿಂದಿರಿಸುವುದು, ತಪ್ಪದೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವುದು ಇವನ್ನು ಕ್ರಮತಪ್ಪದೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾದಾಗ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅದರ ಪ್ರಭಾವ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟು ಮಾಡಿ ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ನರಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ●

ಉದ್ಯೋಗ ಅನಾಹುತ

ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ''ಆಕ್ಯುಪೇಶನಲ್ ಹೆಝಾರ್ಡ್'' ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಉದ್ಯೋಗವು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಒಂದೊಂದು ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಸುವದು. ಇಂಥ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು, ರೋಗಗಳನ್ನು ಉದ್ಯೋಗ ಅನಾಹುತ ಎಂದು ಹೇಳುವರು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹತ್ತಿಯ ಗಿರಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಾರರ ಪುಪ್ಪುಸಗಳಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿಯ ಧೂಳು ಸೇರಿ ಅವರ ಪುಪ್ಪುಸಗಳನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುವದು. ಕಲ್ಲುಕುಟಿಕನ ಪುಪ್ಪುಸದೊಳಗೆ ಉಸುಕಿನಂಥ ಸಿಲಿಕಾ ಪದಾರ್ಥ ಸೇರಿ ಅವನ ಪುಪ್ಪುಸಗಳು ನಾರುಗಟ್ಟಿ ಅವನು ಸಾಯುವನು. ಕುರಿ ಸಾಕುವವರಿಗೆ ಕುರಿಗಳ ರೋಗ ತಟ್ಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಬಹಳ ಕಾಲದವರೆಗೆ ನಿಂತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಮೊಳಕಾಲು ಸವೆತ, ವ್ಹೆಂಕೋಸ ವ್ಹೇನ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣುವವು. ಇವೆಲ್ಲ ಉದ್ಯೋಗ ಅನಾಹುತಗಳು.

ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ಉದ್ಯೋಗ ಅನಾಹುತದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ ಇದೆ. ''ಹೇಮಾ ಕೆಮಿಕಲ್ಸ್'' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಒಂದು ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿ ಗುಜರಾತ್ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿದೆ. ಇದರ ಮಾಲಿಕರು ಶ್ರೀ ಮಹೇಂದ್ರ ಪಟೇಲ ಎಂಬುವರು. ಅವರು ತಮ್ಮ ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರೋಮಿಯಮ್ ಸಲ್ಫೇಟ್ ಎಂಬ ರಸಾಯನಿಕವನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಡೀ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಅದೊಂದೇ ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿ ಆ ರಸಾಯನಿಕವನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಾರರು ಆ ರಸಾಯನಿಕವನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಉಸಿರಾಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಈ ಕೆಲಸಗಾರರ ಮೂಗಿನ ಲೋಳ್ಪರೆ ಗಾಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಾಗಬಹುದು. ಹುಣ್ಣಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಸೋರುವದು. ನೋವು ಇದ್ದೇ ಇರುವದು. ಇದು ಇಲ್ಲಿಗೇ ನಿಲ್ಲುವದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿರುವ ಪರದೆ ರಂಧ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ತೂತು ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಮೂಗಿನ ಪರದೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಎಲುವೂ ಸಹ ಕರಗಿ ಹೋಗುವದು. ಆ ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿಯಲ್ಲಿಯ ೪೨ ಜನರ ಮೂಗಿನೊಳಗೆ ತೂತುಬಿದ್ದಿವೆ. ಸುಮಾರು ೨೭ ಜನರ ಮೂಗು ಕುಸಿದು ಬಿದ್ದು ವಿಕಾರಗೊಂಡಿವೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಹತ್ತು ತರದ ತೊಂದರೆಗಳು ಅವರನ್ನು ಪೀಡಿಸುತ್ತಿವೆ. ಪುಪ್ಪುಸ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳೂ ನುಗ್ಗಾಗುತ್ತವೆ. ಇದೊಂದು ಅಸಹನೀಯ ಪ್ರಸರಣ.

ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿಯ ಮಾಲಿಕರು ಈ ಕಡೆಗೆ ಕಿವಿಯನ್ನೇ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ರಾಜಕಾರಣಿಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕೆಂಬುದು ಕರಗತವಾಗಿದೆ. ಅವರ ಹೇಳಿಕೆಯಂತೆ ಇಂಥ ಅನಾಹುತಗಳು ಕೇವಲ ವಾಹನಗಳ ಧೂಳಿನಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೂ ಆಗುತ್ತವೆ. ನೀವು ಮೊದಲು ವಾಹನಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದನ್ನು ಮಾಡಿರಿ. ಆಮೇಲೆ ನನಗೆ ತಿಳಿಸಿರಿ ಎಂದೇ ದಬಾಯಿಸುವರಂತೆ.

ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿಗಳ ಮಾಲಿಕರು ಹಾಗೂ ಸರಕಾರಿ ನೌಕಾರರು ವಿಚಾರಿಸಿ ಒಂದು ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರಸಾಯನಿಕ ಘಟಕಗಳಲ್ಲೂ ಇಂಥ ಅನಾಹುತಗಳಿವೆ. ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸರಕಾರದವರು ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಬೇಗ ನಡೆಸಿದಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು. ❑

ದೇವಾಲಯಗಳು ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ತಾಣಗಳು!

★ ಎನ್. ಆರ್. ಪಾಟೀಲ

ದೇವಾಲಯಗಳು ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗಗಳು. ನಮ್ಮ ಜೀವನದ, ನಮ್ಮ ಪರಂಪರೆಯ, ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ, ಕೇಂದ್ರ ಸ್ಥಾನಗಳು. ನಮ್ಮ ಕಲೆ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ಚಿತ್ರಕಲೆ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಉತ್ಥಾನಗಳ ಆವಾಸತಾಣಗಳು. ದೇವಾಲಯಗಳು ದೇವರು ವಾಸಿಸುವ ಮನೆಗಳು; ಪವಿತ್ರ ತಾಣಗಳು; ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿಯಾದ ಭಗವಂತನ ಸಾಂಕೇತಿಕ ಸ್ಥಾನಗಳು. ಈ ತಾಣಗಳ ಬಗೆಗೆ ನಮಗೆ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಪವಿತ್ರಭಾವನೆಯಿದೆ, ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಿದೆ.

ದೇವಾಲಯಗಳಿಗೂ ಮಾನವರಿಗೂ ಬಿಡದ ನಂಟು. ಕಾಡಿನಿಂದ ನಾಡಿಗೆ ಬಂದ ಮಾನವ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಅದ್ಭುತಶಕ್ತಿಗಳ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಆಲಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ ಪೂಜೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ಕಾರಣ ದೇವಾಲಯಗಳ ಬಗೆಗೆ ನಮಗೆ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಮಹೋನ್ನತ ಕಲ್ಪನೆಯಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದೇವಾಲಯಗಳು ಆಯಾ ಊರಿನ ಹೃದಯ ಮಂದಿರಗಳಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಬಂದಿವೆ. ಊರಿನ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಕೇಂದ್ರಸ್ಥಾನಗಳಾಗಿ ಬೆಳೆದಿವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಅಂತರಂಗದ ಸಂಸ್ಕಾರದ ಸುಧಾರಣೆಗೆ, ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಭಕ್ತಿಯ ಪೋಷಣೆಗೆ ದೇವಾಲಯಗಳು ಮಹತ್ತಾದ ಕಾಣಿಕೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತ ಬಂದಿವೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ ದೇವಾಲಯಗಳು ಹಾಗೂ ಅಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ನಡೆಯುವ ಕಲಾಪಗಳು ಮನುಷ್ಯರ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಅದ್ಭುತ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತ ಬರುತ್ತಿರುವುದು ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರಿಂದ ಬಳುವಳಿಯಾಗಿ ಈಗಲೂ ಉಳಿದುಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವ ಅನೇಕಾನೇಕ ಪಾರಂಪರಿಕ ವಿಧಿ ವಿಧಾನಗಳು ನಮ್ಮ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ, ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿಯೇ ಬೆಳೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿವೆ. ಇದಕ್ಕೊಂದು ಉತ್ತಮ ನಿದರ್ಶನ ನಮ್ಮ ಅಂದು-ಇಂದಿನ ದೇವಾಲಯಗಳು. ದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಹೇಳುವ ವೇದ ಮಂತ್ರಗಳು, ನೀಡುವ ಪ್ರಸಾದ ಈ ಎಲ್ಲವೂ ಆರೋಗ್ಯಕಾರಕವಾಗಿವೆ ಎಂಬುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ವಿಸ್ಮಯಕಾರಕ ಅಲ್ಲವೇ? ಈ ವಿಸ್ಮಯ ಸಂಗತಿಯ ಮೇಲೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುವ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಯತ್ನ ಇಲ್ಲಿದೆ.

ಭಕ್ತಿಪೂರ್ವಕ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವದ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ನಾವು ದೇವಾಲಯಗಳಿಗೆ ಹೋದಾಗ ನಮಗರಿಯದೇ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಒಡ್ಡುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ? ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ನೀವು ಗಣಪತಿ ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದಿರಿ ಎನ್ನೋಣ. ಅಲ್ಲಿ ದೇವಾಲಯದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೇ ಗಣಪತಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸುವಿರಿ. ನಂತರ ವಿಘ್ನ ವಿನಾಶಕ ವಿಘ್ನೇಶ್ವರನ ಮುಂದೆ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಕುಳಿತೇಳುವ (ಬಸ್ಕಿ) ವಿಧಿಯನ್ನು ಪೂರೈಸುವಿರಿ. ಭಕ್ತಿ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಕೈ ಮುಗಿದು ತಪ್ಪನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು, ಮನ್ನಿಸಿ ಕಾಪಾಡುವಂತೆ ಬಸ್ಕಿ ಹೊಡೆದು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ವಿಧಿ ನಮಗರಿಯದೇ ನಾವು ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಲ್ಲವೇ? ಆದರೆ ಇದು ಭಕ್ತಿಪೂರ್ವಕ ವ್ಯಾಯಾಮ!

ದೇವಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಅಲ್ಲಿರುವ ದೇವರ ಮುಂದೆ ನಿಂತು ನಮಸ್ಕರಿಸುವುದು ಆದಿಯಿಂದಲೂ ಸಾಗಿ ಬಂದಿರುವ ಪದ್ಧತಿ. ನಮಸ್ಕಾರ ಈ ಪದ ''ನಮಃ'' ಎಂಬ ಪದದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯ ಸಮಾನ ಪದಗಳೆಂದರೆ ಎರಗು, ಮಣಿ, ಪೊಡಮಡು, ವಂದಿಸು, ನಮಿಸು. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ನಮಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ನಮನ, ವಂದನ, ನಮಸ್ಕರಣ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಮಸ್ಕಾರದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ. ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ನಮಸ್ಕಾರ ದೇಹದ ಎಂಟೂ ಅವಯವಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಾಡುವ ಸಾ + ಅಷ್ಟ + ಅಂಗ ನಮಸ್ಕಾರ. ದೀರ್ಘದಂಡ ನಮಸ್ಕಾರ-ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕೋಲಿನಂತೆ ನೀಳವಾಗಿ ಮಲಗುವುದು. ಅಂಜಲಿ ನಮಸ್ಕಾರ ಎರಡು ಬೊಗಸೆ ಸೇರಿಸಿ ಕೈ ಮುಗಿಯುವುದು. ಶಿರಸಾ ನಮಸ್ಕಾರ- ತಲೆ

ಬಗ್ಗಿಸಿ ಮಾಡುವ ನಮಸ್ಕಾರ.

ಈ ಎಲ್ಲ ನಮಸ್ಕಾರಗಳಲ್ಲೂ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪರಿಪಾಠವಿದೆ. ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ನಮಸ್ಕಾರದಲ್ಲಿ ತಲೆ, ಕಣ್ಣು, ಕೈಗಳು, ಎದೆ, ಹಣೆ, ಪಾದ, ಮನಸ್ಸುಗಳು ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಭುಜಂಗಾಸನ, ಅಧೋಮುಖ ಶ್ವಾಸನ ಮುಂತಾದ ಯೋಗಾಸನಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡಿವೆ. ಇವು ದೇಹಕ್ಕೆ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸ ನೀಡುತ್ತವೆ. ನಮಸ್ಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವೂ ಒಂದು. ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಇದು ವ್ಯಾಯಾಮ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯದೇವನಿಗೆ ಸಲ್ಲಿಸುವ ಈ ನಮಸ್ಕಾರದಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ 'ಡಿ' ಜೀವಸತ್ವ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ದೇವರುಗಳಿಗೆ ಬಾಗಿ ನಮಸ್ಕರಿಸುವುದು ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ-ದೇವಾಲಯಗಳಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಮರೆಯದೇ ಮಾಡುವ ವಿಧಿ, ದೇವರ ನಾಮಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡುತ್ತ ಗುಡಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಗುಡಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಸುತ್ತುವುದು ವಾಡಿಕೆ. ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ನಡಿಗೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ದೇವಾಲಯಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ನೆಲಕ್ಕೆ ಗ್ರಾನೆಟ್ ಚಪ್ಪಡಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲವೆ ಕೆಲವೆಡೆ ಬರೀ ಒರಟು ನೆಲವೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಹರಳುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ನೆಲದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಉಬ್ಬು ತಗ್ಗುಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಹಾಕುವಾಗ ಯಾರೂ ಚಪ್ಪಲಿಗಳನ್ನು ಧರಿಸದೇ ಬರಿಗಾಲಿನಲ್ಲೇ ಸುತ್ತುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಪಾದದ ಚರ್ಮದಡಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳಿಂದ ಬಂದ ನರಾಗ್ರಗಳು ಪಸರಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಕಾರಣ ಬರಿಗಾಲಿನಿಂದ ದೇವಾಲಯದ ಸುತ್ತು ಹಾಕುವಾಗ ಕಲ್ಲು, ಮಣ್ಣು, ಉಬ್ಬು, ತಗ್ಗುಗಳಿಂದ ಒತ್ತಡ ಬಿದ್ದು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನರಾಗ್ರ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಪಾದದ ಎಲ್ಲ ನರಾಗ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬಿದ್ದು ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಪ್ರಚೋದಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗುತ್ತವೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದ ''ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್''ನ ಮೂಲತತ್ವ ಇದೇ ಆಗಿರುವುದು ಸ್ಮರಣಾರ್ಹ.

ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಮಾಡುವಾಗ ಬಲಗಡೆಯಿಂದಲೇ ತಿರುಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಕಾರಣ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಶುದ್ಧ ರಕ್ತ ಚಾಲನೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ರಕ್ತವು ಹೃದಯದಿಂದ ಹರಿದು ಹೋಗಿ ಇತರ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧ ರಕ್ತವನ್ನು ಒಯ್ಯುವ ''ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್''ವು ಹೃದಯದ



ಶುದ್ಧರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ''ಅಣು'' ಮುಖ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಈ ಅಣುವು ಬಲದಿಂದ ಉತ್ತರದ ಕಡೆಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಬಲಗಡೆಯಿಂದಲೇ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಹಾಕುವದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಎಡದಿಂದ ತಿರುಗಿದರೆ ಬಲಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವ ಅಣುಗಳ ನಡುವೆ ಘರ್ಷಣೆ ಉಂಟಾಗಿ ಹಾನಿಕಾರಕಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಕಾರಣ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿಯೂ ಬಲ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆಯೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಧಾರ್ಮಿಕವಾಗಿಯೂ ಬಲಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆಗೆ ಮಾನ್ಯತೆ ದೊರೆತಿದೆ. ದೈವೀಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಆ ಶಕ್ತಿಯ ತೇಜೋವಲಯ ಬಲಭಾಗಕ್ಕಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಭೆಯು ದಕ್ಷಿಣದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ ಮಂಡಲಾಕಾರವಾಗಿ ತಿರುಗುವು ದರಿಂದ ಬಲಗಡೆಯಿಂದ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಹಾಕುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಎಂದು ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿವರಣೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ದೇವರ ನಾಮಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡುತ್ತ ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಹಾಕುತ್ತೇವೋ ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಬಲಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಂಕಟಗಳು ದೂರಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಎಡಗಡೆಯಿಂದ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಉಪಾಸಕನಲ್ಲಿರುವ ದಿವ್ಯ ತೇಜೋಕಣಗಳು ನಾಶವಾಗಿ, ದೇವತೆಯ ಜ್ಯೋತಿರ್ಮಂಡಲದ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಘರ್ಷಣೆ ಉಂಟಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಪಾಪ ಕಲ್ಪನೆಗಳಿಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಧರ್ಮದೃಷ್ಟಾರರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ದೇವತಾ ಸನ್ನಿಧಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಪ್ರಭೆಯ ಮೋಡಿಗೆ ನಾವು ಒಳಗಾಗಿದ್ದು, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ದೈವತ್ವದ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹರಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ ಎಂಬ ಅನುಭವ ನಿಮಗೆ ಆಗಿರಲೂಬಹುದು. ಇದು ಸತ್ಯದ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದ್ದು ದೇವರ ವಿಗ್ರಹಗಳ ಮುಂದೆ ನಿಂತಾಗ ನಮ್ಮ ದೇಹ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ವಿಶೇಷ ಪ್ರಭಾವಳಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗೆಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಒಪ್ಪಿಗೆಯೂ ಇದೆ. ದೇವಾಲಯದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಮುನ್ನ, ಸ್ನಾನಮಾಡಿ, ಶುಚಿಯಾಗಿ, ಬರಿ ಮೈಯಿಂದ ಒಳಗೆ ಬರಬೇಕೆನ್ನುವ ಧರ್ಮದಾಚರಣೆಗೂ ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯಕಾರಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಿದೆ. ದೇವರ ವಿಗ್ರಹಗಳು ಶಿಲ್ಪದಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿರುವುದು ನಿಮಗೂ ಗೊತ್ತು. (ಕಂಚಿನ ವಿಗ್ರಹಗಳು, ಲೋಹನಿರ್ಮಿತ ವಿಗ್ರಹಗಳೂ ಇವೆ). ದೇವರ ವಿಗ್ರಹಗಳನ್ನು ಕೆತ್ತಲು ತರುವ ಮುನ್ನ ಈ ಶಿಲಾಖಂಡಗಳು ಯಾವುದೋ ಬೆಟ್ಟ-ಗುಡ್ಡಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಲು, ಮಳೆ, ಗಾಳಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡಿ ಬಿದ್ದಿರುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಈ ಶಿಲೆಗಳ ಮೇಲೆ ಸೂರ್ಯ-ಚಂದ್ರ, ಕಿರಣಗಳು, ಸಿಡಿಲು, ಮಿಂಚುಗಳು, ಮಳೆ, ಗಾಳಿಗಳು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಧಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಇಂತಹ ಶಿಲೆಗಳಿಂದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಬಗೆಯ ಕಿರಣಗಳು ಅಗೋಚರವಾಗಿ ಹೊರ ಹೊಮ್ಮುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಪೂಜೆ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೆ ಬರಿ ಮೈಯಿಂದ ಇಂಥ ಶಿಲೆಗಳ ದೇವತಾ ವಿಗ್ರಹಗಳ ಮುಂದೆ ನಿಂತಾಗ, ಕುಳಿತಾಗ ವಿಗ್ರಹದಿಂದ ಹೊರಟ ಅಗೋಚರ ಕಿರಣಗಳು ಮೈಗೆ ತಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಕಾಂತಿ ತರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ರೋಗಗಳೂ ಇದರಿಂದ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ದೇವರ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವ ಪೂಜಾರಿಗಳ, ಸ್ವಾಮಿಗಳ ಮುಖದ ಕಾಂತಿಗೆ, ವರ್ಚಸ್ಸಿಗೆ ಇದೇ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ವೇದ ಮಂತ್ರಗಳ ಘೋಷಣೆ

ದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಪೂಜಾ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವೇದಮಂತ್ರ ಘೋಷಣೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಘಂಟೆಗಳ ಶಬ್ದವೂ ಸೇರಿ ಕರ್ಣಾನಂದ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಆಗಾಗ

ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಬೀಳುವ ಓಂಕಾರ ಶಬ್ದವು ನಮ್ಮನ್ನು ಕೆಲ ಹೊತ್ತು ಬದುಕಿನ ಜಂಜಾಟಗಳಿಂದ ದೂರ ಮಾಡಿ ದೈವತ್ವದ ಬಗೆಗೆ ಚಿಂತಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಆನಂದ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ವೇದ ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ವೇದಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ವೇದ ಮಂತ್ರಗಳ ಘೋಷಣೆಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿಜಯವಾಡಾದ ವೇದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸ್ವಾಮಿ ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣರು.

ವೇದದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳ ಬಗೆಗೆ ಉಲ್ಲೇಖ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮವನ್ನು ಕೂಡ ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಮೂತ್ರಸ್ತಂಬನ, ಹಸಿರು ಕಾಮಾಲೆಗಳಂತಹ ರೋಗಗಳನ್ನು ವೇದಮಂತ್ರಗಳ ಪಠಣದಿಂದ ಪರಿಹರಿಸ ಬಹುದು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಕಿಡ್ನಿ ಕಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆ ಗೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಹಕರಿಸಿದರೆ ವೇದದ ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಶ್ಲೋಕಗಳಿಂದ ಕಿಡ್ನಿ ಕಲ್ಲನ್ನೂ ಸರ್ಜರಿರಹಿತವಾಗಿ ದೂರ ಮಾಡಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸ್ವಾಮಿ ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣರು.

ಹೌದು! ನಾದದ ಕಂಪನಕ್ಕೆ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿಯಿರುವುದರ ಬಗೆಗೆ ಮಾನವರು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅದನ್ನು ''ನಾದಬ್ರಹ್ಮ'' ಎಂದು ನಮ್ಮವರು ಪೂಜಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ತಾನಸೇನರು ದೀಪಕರಾಗ ಹಾಡಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಕೇಳಿದವರ ಮೈಯಲ್ಲಿ ತಾಪವೇರಿತು ಎಂಬ ದಂತಕತೆಯಿದೆ. ಇದೇ ತಾನಸೇನ್‌ರು 'ಮೇಘ ಮಲ್ಹಾರ' ಹಾಡಿ ಮಳೆ ತರಿಸಿದ ಕತೆಯೂ ಇದೆ. ಸಂಗೀತದಿಂದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದರ ಬಗೆಗೆ ಏಳು ತಂತಿ ಪಿಟೀಲು ಜನಕ ದಿ.ಟಿ. ಚೌಡಯ್ಯನವರು ಹಲವು ಬಗೆಯ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದರು. ಮಹಾನ್ ಪಿಟೀಲು ವಾದಕ-ಕುನ್ನಕ್ಕುಡಿ ವೈದ್ಯನಾಥನ್ ರವರೂ ''ಆನಂದ ಭೈರವಿ'' ರಾಗದಿಂದ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ್ದು ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಣೀಯ. ಇದೇ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ದೇವಾಲಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ವೇದಮಂತ್ರ, ಘೋಷಣೆಗಳು, ಘಂಟಾನಾದ ಜನರ ಕಿವಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತಿರುವಂತೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ದುಗುಡ, ದುಮ್ಮಾನಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ದೇವಾಲಯಗಳಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಸತ್ಯದ ಸಂಗತಿಯೇ ಆಗಿದೆ.

ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

ದೇವಾಲಯಗಳಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಕೆಲವರು ದೇವರ ಎದುರಿನಲ್ಲಿ ಮೌನವಾಗಿ ಕೆಲವು ಸಮಯ ಕುಳಿತು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಕುಳಿತಿರುವಾಗ ಭೂಮಿಯ ಕಾಂತೀಯ ಬಲರೇಖೆಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಆವರಿಸಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗೂ ಒಂದು ಸ್ಥಾನಮಾನವಿದೆ.

ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಗುಣಾತ್ಮಕವಾಗಿಯೂ, ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿಯೂ ಇರಬೇಕು. ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಭರವಸೆ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಅಂತಃಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉದ್ದೀಪನಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಿದೆ.

ಭಕ್ತಿ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವವಿದೆ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಸ್ವಾರ್ಥಮಯವಾಗಿರಬಹುದು. ನೈತಿಕ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿರಬೇಕು.

ನ ಧನಂ ನಜನಂ ನ ಸುಂದರೀ
ಕವಿತಾಂ ವಾ ಜಗದೀಶ ಕಾಮಯೆ।
ಮಮ ಜನ್ಮಾನಿ ಜನ್ಮನೀಶ್ವರೇ
ಭವತಾದ್ ಭಕ್ತಿರತು ಹೈಕೀ ತ್ವಯಿ॥

ಅಂದರೆ ಹೇ ಜಗದೀಶ್ವರಾ! ನನಗೆ ಧನ, ಜನ, ಸುಂದರ ಸ್ತ್ರೀ, ಕಾವ್ಯಶಕ್ತಿ ಇವಾವುಗಳ ಕಾಮನೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ನನ್ನ ಜನ್ಮ ಜನ್ಮಾಂತರದಲ್ಲೂ ನಿನ್ನ ಭಕ್ತಿ ಮಾಡುವ ಕೃಪೆಯೊಂದಿರಲಿ ಅದೇ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಎಂದರ್ಥ. ಇಂತಹ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸ ವಿಶ್ವಕಲ್ಯಾಣ ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಲೋಕ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕೆ ಮುಂದಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದಾಸರು, ಸಂತರು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಮೂಲಕ ದೇವರುಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಬದುಕು ಇಡೀ ಪ್ರಾರ್ಥನಾಮಯವಾಗಿರಲಿ ಎಂದು ಕ್ರೈಸ್ತರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕ್ರೈಸ್ತರಿಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಎಂದರೆ ದೇವರೊಂದಿಗಿನ ಸಂಭಾಷಣೆಯಾಗಿದೆ. ಇಸ್ಲಾಂ ಧರ್ಮದಲ್ಲೂ ಕೂಡ ದಿನಕ್ಕೆ ೫ ಬಾರಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ (ನಮಾಜ) ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿ ಇದೆ. ಮಹಾತ್ಮಾಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಂದೋಲನದಲ್ಲಿ ಸರ್ವಧರ್ಮ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಿ ಸರ್ವರನ್ನೂ ಒಂದಾಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದು ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಣೀಯ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಮಾನವತೆಯ ಪಾಠ ದೊರೆತು ದ್ವೇಷಮಯ ವಾತಾವರಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಈಗ ಹೇಳಿ ದೇವಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಕುಳಿತು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವಿರಲ್ಲಾ?

ಪ್ರಸಾದನಗಳು

ದೇವಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಧೂಪ ದೀಪಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಮಂಗಳಾರತಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕರ್ಪೂರ ಹಾಗೂ ತುಪ್ಪದಾರತಿಗಳು ಉರಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ ''ಫಾರ್ಮಾಲ್ ಡಿಹೈಡ್'' ಹೊರಟು ದೇವಾಲಯವನ್ನೆಲ್ಲ ಆವರಿಸಿ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ದೇವಾಲಯಗಳಿಗೆ ಹೋದಾಗ ತೀರ್ಥದ ನೀರು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ದೇವರಿಗೆ ಅಭಿಷೇಕ ಮಾಡಿದ ನೀರಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಗಂಧ, ತುಳಸಿ, ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ, ಕೇಸರಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಗುಣ ತೀರ್ಥದ ನೀರಿಗೂ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ತುಳಸಿ ಎಲೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ''ಬೇಸಿಲ್ ಕ್ಯಾಂಪರ್''ನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಪಿತ್ಥ, ಕಫಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಅಭಿಷೇಕಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಒಂದೊಂದು ವಸ್ತುವೂ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ದೇವಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ತೀರ್ಥಕೊಡುತ್ತ ಪೂಜಾರಿಗಳು, ಸ್ವಾಮಿಗಳು ಹೇಳುವ ಮಂತ್ರದ ಕಡೆಗೆ ಕಿವಿಗೊಟ್ಟಿರುವಿರಾ? ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕೇಳಿ.

ಅಕಾಲ ಮೃತ್ಯುಹರಣಂ
ಸರ್ವವ್ಯಾಧಿ ನಿವಾರಣಂ।
ಸಮಸ್ತ ದುರಿತೋಪಶಮನಂ
ವಿಷ್ಣು ಪಾದೋದಕಂ ಶುಭಂ॥

ದೇವಾಲಯದಲ್ಲಿ ನೀಡುವ ಪಂಚಾಮೃತ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರಲೂಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಸಕ್ಕರೆ, ತುಪ್ಪ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣುಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ವಸ್ತುಗಳೇ ಆಗಿವೆ.

ಇನ್ನು ಕೊನೆಯದಾಗಿ ದೇವಾಲಯದ ಸುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣ. ದೇವಾಲಯಗಳ ಅಂಗಳ, ಹಿಂದೆ, ಮುಂದೆ ಅನೇಕ ತೆರನಾದ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಬೇವು, ತುಳಸಿ, ಅಶ್ವತ್ಥ, ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆ ಗಿಡಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ದೇವಾಯಲದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸದಾ ಶುದ್ಧವಾಗಿಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಗಿಡಗಳ ಮೇಲಿನಿಂದ ಬೀಸಿ ಬರುವ ಗಾಳಿಯು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಉಪಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ತುಳಸಿಯ ಸುವಾಸನೆಯಿಂದ ಕ್ಷಯರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ನಿತ್ಯ ಹೋಗುವುದು ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ರೀತಿಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕಾರಕವೇ ಆಗಿದೆ. ಬನ್ನಿ ನಿತ್ಯವೂ ದೇವಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಹೊಂದೋಣ.

❑

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಥೆ

ಕಜ್ಜಿ ನಾಗರಾಜ

ಬೆಳಗಿನ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ನಾಗರಾಜ ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ನಿಂತಿದ್ದನ್ನು ಕಂಡು ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು. ನಾಗರಾಜ ನಮ್ಮ ಮನೆ ಕೆಲಸದ ಹುಡುಗಿ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಗಂಡ, ತನ್ನ ಪತ್ನಿಯನ್ನೇನಾದರೂ ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರಬಹುದು ಎನಿಸಿತು. ಆದರೆ ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಇನ್ನೂ ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಬಂದಿರಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಅಚ್ಚರಿ ಅವನಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಿರಬೇಕು.

''ನಮಸ್ಕಾರ ಸಾರ್..... ನಿಮ್ಮತ್ರ ಮಾತಾಡೋಕೆ ಬಂದೆ'' ಎಂದು ಒಳಬಂದ. ಅಲ್ಲಿಯೇ ಹಾಸಿದ್ದ ಡಕೆಟ್ (ಉಣ್ಣೆಯ ನೆಲಹಾಸು) ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಹೇಗೆ ಆರಂಭಿಸಬೇಕೆಂದು ಚಡಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದ.



ತನ್ನ ಗಂಡನಿಂದ ವಿಚ್ಛೇದನ ಸಿಕ್ಕರೆ ಸಾಕೆಂದು ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಬಯಸಿದ್ದಳು. ಯಾಕೆ? ಆಕೆ ಆ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಲು ಏನು ಕಾರಣ? ದಂಪತಿಗಳ ಮಧ್ಯ ವಿರಸ ಮೂಡಲು ಕಾರಣವಾದ ರಹಸ್ಯ ಯಾವುದು?

● ಡಾ। ಕೆ.ಎಸ್. ಶಂಕರರಾವ್

''ನಾಗರಾಜ್ ಏನ್ಸಮಾಚಾರ?'' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ್ದೇ ತಡ, ತನ್ನೆರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಮುಖ ಮುಚ್ಚಿ ಅಳತೊಡಗಿದ. ವಿಷಯ ಏನೂ ಅಂತಾ ಅರ್ಥವಾಗದೆ ಆತಂಕವಾಯಿತು. ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಕಳೆದ ನಂತರ ಟವಲ್‌ನಿಂದ ಕಣ್ಣೊರಿಸಿಕೊಂಡು ನನ್ನನ್ನೇ ದೈನ್ಯತೆಯಿಂದಾ ದೃಷ್ಟಿಸಿದ. ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯಿಂದಾ ಕಾಫಿ ತಂದಿಟ್ಟ ವರಲಕ್ಷ್ಮಿ ಈ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ಕಂಡು ಕುತೂಹಲದಿಂದ ನನ್ನತ್ತ ಪ್ರಶ್ನಾರ್ಥಕ ನೋಟ ಎಸೆದಳು.

''ನಾಗರಾಜ ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡ್ಕೋ, ಮೊದಲು ಕಾಫಿ ಕುಡಿ'' ಅಂತ ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳಿದೆ. ಬೆಳಗಿನ ಈ ಸೆಂಟಿಮೆಂಟಲ್ ದೃಶ್ಯ ಕಾಫಿಯ ರುಚಿಯನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಿತ್ತು. ಕಾಫಿ ಕುಡಿದು ಕಪ್ಪನ್ನು ಬದಿಗಿರಿಸಿ ತನ್ನ ದುಃಖದ ಕಥೆ ಆರಂಭಿಸಿದ. ತಾನೇ ಮೆಚ್ಚಿ ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದ ಲಕ್ಷ್ಮೀ ತನ್ನನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬುದೇ ಅವನ ದೂರಿನ ಸಾರಾಂಶ. ಗಂಡ ಹೆಂಡಿರ ಜಗಳದಲ್ಲಿ ಮೂರನೆಯವರು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು ನನಗೆ ಸರಿಎನಿಸಲಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ತನ್ನ ದುಃಖವನ್ನು ನನ್ನ ಮುಂದೆ ಹೇಳಿಕೊಂಡರೆ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರಾಗುವುದಾದರೆ ನಾನೇಕೆ ಬೇಡವೆನ್ನಲಿ ಎಂದು ಅವನ ಮಾತುಗಳನ್ನು ತುಂಬಾ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಆಲಿಸಿದೆ.

''ನನ್ನ ಬಾಳು ನಾಯಿ ಬಾಳಾಗಿದೆ ಸಾರ್'' ಅಂತಾ ನಿಟ್ಟುಸಿರಿಟ್ಟು, ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ''ನನ್ನ ಹಾಸಿಗೇನ ಮನೆ ಆಚೆ ಹಾಕಿದಾಳೆ ಸರ್..... ನೀವಾರ ಸ್ವಲ್ಪ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳಿ'' ಎಂದು ಅಂಗಲಾಚಿದ.

''ಆಯ್ತು ನಾನು ಮಾತಾಡ್ತೀನಿ..... ನೀನು ಬೇಜಾರು ಮಾಡ್ಕೋಬೇಡ..... ಗಂಡಾ ಹೆಂಡ್ತೀ ಅಂದಮೇಲೆ ಕೋಪ, ಜಗಳ ಇದ್ದಿದ್ದೇ ಅಲ್ವ?'' ಅಂತ ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳಿ ಕಳುಹಿಸಿದೆ.

ಲಕ್ಷ್ಮೀ ನಮ್ಮ ಮನೆಯವಳೇ ಆಗಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಳು. ಚೆಲುವು, ಮುಗ್ಧತೆ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ಮನೆಗೆಲಸದಲ್ಲಿ ತನ್ಮಯತೆಯಿಂದಾ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ಸುಸಂಸ್ಕೃತ ನಡವಳಿಕೆ, ಆಕರ್ಷಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಿಂದ ಎಲ್ಲರ ಮೆಚ್ಚುಗೆಗೆ ಪಾತ್ರವಾಗಿದ್ದಳು. ಇಂತಹ ಹುಡುಗಿಯ ಬಗೆಗೆ ಗಂಡನೇ ದೂರುವುದು ಕಂಡು ನನಗೆ ಬೇಸರವಾಯಿತು. ಸ್ವಲ್ಪ ಜೋರಿನ ಹುಡುಗಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಕಡೆ ಬೊಟ್ಟು ಮಾಡುವಂತಾದ್ದೇನೂ ನನಗೆ ಕಂಡು ಬಂದಿರಲಿಲ್ಲ. ನಾಗರಾಜ ಬಹುಶಃ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆಯೆ ಎಂಬ

ಸಂಶಯ ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ನನ್ನೆದುರು ನಿಂತಿತು.

''ಅಯ್ಯೋ ಗಂಡಾ ಹೆಂಡ್ತೀ ಜಗಳ'' ಅಂತಾ ವರಲಕ್ಷ್ಮೀ ತಿಳಿಸಿ ಬಿಟ್ಟಳು. ಕೆಲವೇ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಸೆಂಟಿಮೆಂಟಲ್ ದೃಶ್ಯ ಮನದಾಳದಿಂದ ಮರೆಯಾಯಿತು. ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡೆ.

ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಸಿ ಬಂದಾಗ ಸಂಜೆಯಾಗಿತ್ತು. ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುತ್ತಾ ಕುಳಿತಿದ್ದಳು. ತುಂಟತನ ಅವಳ ಕಂಗಳಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು.

''ಲಕ್ಷ್ಮೀ.... ಗಂಡಾ ಹೆಂಡ್ತಿ ಜಗಳ ಮುಗೀತಾ?'' ಅಂತಾ ಕೇಳಿದ್ದೇ ತಡ, ಗಂಡನ ಬಗೆಗೆ ತನ್ನ ದೂರುಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋದಳು.

''ಬೀಡಿ ಜೊತೆಗೆ ಮನೆ ತುಂಬಾ ಸಾರಾಯಿ ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಬೇರೆ, ಅಣ್ಣಾ ನನಗಂತೂ ರೋಸಿ ಹೋಗಿದೆ, ಅದೂ ಅಲ್ದೆ ಮೈಯಲ್ಲಾ ಕಜ್ಜಿ ಬೇರೆ. ನೀನೇ ಹೇಳಣ್ಣಾ ಕಜ್ಜಿ ನಾಯಿ ಜೊತೆ ಹೆಂಗಣ್ಣಾ ಮಲಗೋದು ?''

ಅವಳ ಮಾತುಗಳು ತುಂಬಾ ಹರಿತವಾಗಿದ್ದವು. ಅಲ್ಲದೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತನ್ನ ಗಂಡ ಮನೆಗೆ ಬಂದು ದೂರಿದ್ದೂ ಅವಳ ಕೋಪವನ್ನು ಇಮ್ಮಡಿಸಿತ್ತು. ಮಾತು ಮಾತಿಗೆ ಮೂದೇವಿ ಅಂತ ಗಂಡನನ್ನು ಹಿಯಾಳಿಸಿದ್ದೂ ಮುಗಿಯಿತು. ಮೌನವಾಗಿ ಅವಳ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದ. ಹೆಣ್ಣು ಒಲಿದರೆ ನಾರಿ, ಮುನಿದರೆ ಮಾರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಅಕ್ಷರಶಃ ಶ್ರುತಪಡಿಸಿದ್ದಳು. ಗಂಡನ ಬಗೆಗೆ ದೂರುಗಳು ಮುಗಿಯಿತು ಎನಿಸಿದಾಗ ಲಕ್ಷ್ಮಿ

''ಅಣ್ಣಾ, ನನಗೊಂದು ಸಹಾಯ ಮಾಡ್ತೀರ?'' ಎಂದು ಯಾಚನೆಯ ದನಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಳಿದಳು.

''ಏನೂಂತ ಹೇಳು ಲಕ್ಷ್ಮೀ''

''ನನ್ನ ಗಂಡನಿಂದ ನನಗೆ ಡೈವೋರ್ಸ್ ಕೊಡ್ಸಿಬಿಡಿ.'' ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಕಾಫಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಕಹಿ ಎನಿಸಿತು. ಗಂಡಾ ಹೆಂಡ್ತೀ ಜಗಳ ಅಂತ ಹಗುರಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದು, ಒಮ್ಮೆಲೇ ಪ್ರಕರಣ ತುಂಬಾ ಗಂಭೀರವಾದದ್ದು ಎಂದು ಅರಿವಿಗೆ ಬಂದಿತು. ನಾನು ಮೌನವಾಗಿರುವುದು ಕಂಡು ಲಕ್ಷ್ಮಿ ''ಇದೊಂದು ಉಪಕಾರ ಮಾಡಣ್ಣಾ'' ಎಂದು ಕಣ್ಣೀರು ಸುರಿಸತೊಡಗಿದಳು.

''ಲಕ್ಷ್ಮೀ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟೊಂದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಡೈವೋರ್ಸ್ ಸಿಗೋಲ್ಲಮ್ಮ. ಗಂಡನಿಗೆ ಕಜ್ಜಿ ಆಗಿದೆ ಅನ್ನೋದು ದೊಡ್ಡ ವಿಷಯ ಅಲ್ಲ. ಅದೂ ಅಲ್ದೆ ಕಜ್ಜೀಗೆ ಔಷಧಿ ತಗೋಳ್ಳೋಕೆ ನಿನ್ನ ಗಂಡನಿಗೆ ಹೇಳಿದ್ರೆ ಆಯ್ತು'' ಅಂತ ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳಿದೆ.

''ಆ ಮೂದೇವಿ ಆಸ್ಪತ್ರೇಗೆ ಎಲ್ಲಿ ಹೋಗ್ತಾನಣ್ಣ, ಅದೇನೋ ನಾಟಿ ಔಸ್ದಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಬಿದ್ದಿರ್ತಾನೆ. ಗಾಯಾ ಎಲ್ಲಾ ಕೀವು ತುಬ್ಕೊಂಡು ರಣಾ ಆಗಿದೆ. ಅವನತ್ರ ಬಂದ್ರೆ ವಾಸ್ನೆ ತಡೆಯೋಕಾಗಲ್ಲ. ಅದ್ಕೆ ಅಣ್ಣಾ ಡೈವೋರ್ಸ್........''

ಅವಳ ಮಾತನ್ನ ಅಷ್ಟಕ್ಕೇ ತಡೆದು ಹೇಳಿದೆ. ''ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಮಾತು ಮಾತಿಗೆ ಡೈವೋರ್ಸ್ ಅನ್ಬೇಡ..... ನಿನ್ನ ಗಂಡನ ಜೊತೆ ಇನ್ನೊಂದ್ಸಾರಿ ಮಾತಾಡ್ತೀನಿ'' ಅಂತ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಮುಕ್ತಾಯ ಹೇಳಿದೆ.

★ ★ ★

ಬಸವರಾಜಪುರದಲ್ಲಿ ಮೊಲಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ ಮುಗಿಸ್ಕೊಂಡು ವಾಪಸು ಬರ್ತಿದ್ದೆ. ಮುಳಬಾಗಲು ಸರಹದ್ದು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಕಣ್ಣಪ್ಪ

''ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ಕೂಟರ್ ನಿಲ್ಸಿ ಸಾರ್'' ಅಂದ. ಸ್ಕೂಟರ್ ರಸ್ತೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ ಕಣ್ಣಪ್ಪ ಮುಂದುವರಿಸಿದ.

''ಅದೇ ಸಾರ್ ಕಜ್ಜಿ ನಾಗರಾಜ...... ಮೇಜು ರಿಪೇರಿ ಮಾಡಿಕೊಡ್ತೀನಿ ಅಂತಾ ತಗೊಂಡ್ಹೋಗಿ ಎಷ್ಟು ದಿನಾ ಆದ್ರೂ ತಂದ್ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲಾ ಸಾರ್. ಅದಕ್ಕೇ ಒಂದ್ಸಾರಿ ವಿಚಾರಿಸಿ ಹೋಗೋಣಾಂತ'' ಅಂತ ವಿವರಣೆ ನೀಡಿ ಎದುರಿನ ಅಂಗಡಿಗೆ ನಡೆದ. ಸರಿ ಹೋಯ್ತು ಇವನಿಗೆ ಕಜ್ಜಿ ನಾಗರಾಜ ಅಂತ ಅಡ್ಡ ಹೆಸರು ಬೇರೆ ಅಂತ ನಗುಬಂತು. ನಾಗರಾಜ ಬಡಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡ್ತಿದ್ದ ಅನ್ನೋದು ನೆನಪಿಗೆ ಬಂತು. ಇದ್ಯಾವುದೂ ಗಮನಿಸದ ನಾಗರಾಜ ಬೀಡಿ ಸೇದುತ್ತಾ ಯಾವುದೋ ಬೀದಿ ನಾಯಿಯ ಮೈಸವರುತ್ತಿದ್ದ. ಕಣ್ಣಪ್ಪ ಹೋಗಿ ಮೇಜಿನ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ನನ್ನನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ, ತಕ್ಷಣ ಅಲ್ಲೇ ಒಂದು ಸ್ಟೂಲ್ ಹಾಕಿ, ''ಬನ್ನೀ ಸಾರ್'' ಅಂತಾ ಆಹ್ವಾನಿಸಿದ. ಬಿಸಿಲಿನ ಬೇಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಅಂಗಿ ಬಿಚ್ಚಿ ಹಾಕಿದ್ದ. ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಹೇಳಿದ್ದು ನೆನಪಾಯ್ತು. ಅವನ ಕೈಯೆಲ್ಲಾ ಕಜ್ಜಿಯಿಂದಾಗಿ ಅವಲಕ್ಷಣವಾಗಿ ಕಾಣ್ತಿತ್ತು. ಅದೆಂತದ್ದೋ ಹಸಿರು ಔಷಧಿ ಹಾಕಿದ್ದರಿಂದ ರಕ್ತ ಕೀವು ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಬಣ್ಣ ಸೇರಿ ನೋಡುವವರಿಗೆ ಭೀಕರವಾಗಿ ಕಾಣ್ತಿತ್ತು. ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಿದವನೆ ಅವಸರ ಅವಸರವಾಗಿ ತುಂಬು ತೋಳಿನ ಅಂಗಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ''ಕುಂತ್ಕೊಳ್ಳಿ ಸಾರ್...... ಟೀ ಹೇಳ್ತೀನಿ'' ಅಂತಾ ಪಕ್ಕದ ಹೋಟೆಲಿಗೆ ಹೊರಟ.

ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ಮಾಣಿ ಎಲ್ರಿಗೂ ಟೀ ತಂದಿಟ್ಟ. ಈ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಟೀ ಕುಡಿಯಲು ತುಂಬಾ ಕಸಿವಿಸಿಯಾಯ್ತು, ಆದರೆ ನಾಗರಾಜ ಬೇಸರ ಮಾಡ್ಕೊಂತಾನೆ ಅಂತ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಟೀ ಕುಡಿದುಬಿಟ್ಟೆ.

''ಮೇಜು ಇನ್ನೆಂಟು ದಿನದಲ್ಲಿ ರಿಪೇರಿ ಮಾಡ್ಕೊಡ್ತೀನಿ ಸರ್'' ಅಂತಾ ಕೈ ಜೋಡಿಸಿದ. ಇದನ್ನು ಕಂಡು ಕಣ್ಣಪ್ಪನಿಗೆ ಕೋಪ ಬಂದಿರಬೇಕು.

''ಸರ್ ಎಂಟ ದಿನ...... ಎಂಟ ದಿನ ಅಂತಾ ಆರು ತಿಂಗಳಾಯ್ತು..... ಯಾವಾಗ್ ಬಂದ್ರೂ ನಾಯಿ ಜೊತೆ ಬಿದ್ದಿರತಾನೆ. ಸಂಜೆ ಆದ್ರೆ ಕುಡಿದು ಸಾಯ್ತಾನೆ'' ಅಂತಾ ಬೇಸರದಿಂದ ಹೇಳಿದ.

ಮೇಜಿನ ರಿಪೇರಿ ಬಗೆಗೆ ನನಗೆ ಅಷ್ಟೇನೂ ಆಸಕ್ತಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಇವತ್ತಲ್ಲಾ ನಾಳೆ ರಿಪೇರಿ ಮಾಡ್ಕೊಡ್ತಾನೆ ಅನ್ನೋ ವಿಶ್ವಾಸ ಇತ್ತು. ತಕ್ಷಣ ನನಗೆ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಮಾತುಗಳು ನೆನಪಿಗೆ ಬಂದವು. ಇವನು ಹೀಗೇ ನಾಟಿ ಔಷಧಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ರೆ ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಖಾಯಿಲೆ ವಾಸಿಯಾಗೋಲ್ಲ, ಕೊನೆಗೆ ಲಕ್ಷ್ಮಿಗೆ ಬೇಜಾರಾಗಿ ಇವನನ್ನು ಮನೆಯಿಂದಾ ಹೊರಗಟ್ಟುವುದು ಗ್ಯಾರಂಟಿ ಅಂತಾ ಅನಿಸ್ತು.

''ಕಣ್ಣಪ್ಪಾ ಸ್ಕೂಟರಿನಲ್ಲಿ ಕಿಟ್ ಇದೆ ತೆಗೆದ್ಕೋ'' ಅಂತಾ ಹೇಳಿದೆ. ಕಣ್ಣಪ್ಪ ಕಿಟ್ ತಂದು ಎದುರಿಗಿಟ್ಟ. ಅದರಿಂದಾ ಪೊಟಾಶಿಯಂ ಪರ್ಮಾಂಗನೇಟ್ ತೆಗೆದು ನಾಗರಾಜನ ಹುಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯೋದಿಕ್ಕೆ ಹೇಳಿದೆ.

ಒಂದು ಚೆಂಬು ನೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಸ್ತಿ ಪಿ.ಪಿ. ಹಾಕಿ ದ್ರಾವಣ ಮಾಡಿ ನಾಗರಾಜನ್ನ ಹೊರಗಡೆ ಕರೆದೊಯ್ದು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡೋಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಅಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದ ಬೀದಿ ನಾಯಿ ನಾಗರಾಜನ ಪಕ್ಕ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಿತು. ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿದಾಗ ನಾಯಿಯ ರೋಮಗಳು ಉದುರಿಹೋಗಿ ಕಜ್ಜಿಯ ಲಕ್ಷಣ ಕಾಣ್ತಿತ್ತು.

ಈಗ ಅರ್ಥ ಆಯ್ತು ಬೀದಿನಾಯಿಯಿಂದ ಮೈಕೋಸ್ಪೋರಿಯಂ ಶಿಲೀಂದ್ರದಿಂದಾಗಿ ನಾಗರಾಜನಿಗೆ ಕಜ್ಜಿ ಹತ್ತಿಕೊಂಡಿತ್ತು.

ನಾಗರಾಜನ ಕೈಗಳಿಗೆ ಶಿಲೀಂದ್ರನಾಶಕ ಮುಲಾಮು ಬಳಿದು ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಂಡೆ.

'ನಿನ್ನ ಕಜ್ಜೀಗೆ ನೀನು ಸಾಕಿರೋ ನಾಯೀನೆ ಕಾರಣ. ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಲಾಮು ಕೊಡ್ತೀನಿ ದಿನಾ ಹಚ್ಚು...... ಆಮೇಲೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೋ. ನಾಟ ಔಷಧಿ ನಿಲ್ಸಿ ಡಾಕ್ಟರ ಹತ್ರ ಹೋಗಿ ತೋರ್‍ಸು. ಕುಡಿಯೋದು ಬಿಟ್ಟಿಡು. ನಿನ್ನ ಹೆಂಡ್ತೀಗೆ ನೀನು ಕುಡಿಯೋದೆ ಸಿಟ್ಟು ಅಲ್ವಾ?'' ಅಂತಂದೆ.

''ಹಾಗೇ ಆಗಲಿ ಸರ್ ಇನ್ಮೇಲೆ ದೇವ್ರಾಣೇಗೂ ಕುಡಿಯೋಲ್ಲ'' ಅಂತಾ ಪಡಿನುಡಿದ.

★★★

ಈ ಆರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಬ್ಯುಸಿಯಾಗಿದ್ದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ಇಪ್ಪತ್ತ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆ ಏನೇನೂ ಸಾಲ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ವೀಡಿಯೋ ಚಿತ್ರ ಮಾಡೋ ಸಾಹಸದಲ್ಲಿ ಭಾನುವಾರಾನೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಗ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಶೂಟಿಂಗ್, ಎಡಿಟಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಅಂತಾ ಹೊಸಾ ಅನುಭವಗಳು. ಎಷ್ಟೋ ದಿನ ಮನೆಯಿಂದಾ ಹೊರಗಿದ್ದು ಬೇಸರವಾಗಿತ್ತು. ಆದ್ರೂ ಹಿಡಿದ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಸಬೇಕು ಅನ್ನೋ ಹಠದಿಂದಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡ್ತಿದ್ದೆ.

ಅದೇ ತಾನೆ ಬಂದ ಡಾ. ರವಿಕುಮಾರ್ ಒಳ್ಳೆ ಸುದ್ದಿ ತಂದಿದ್ರು. ''ವೀಡಿಯೋ ಫಿಲಂ ಕೆಲ್ಸ ಎಲ್ಲಾ ಮುಗೀತು ಸರ್...... ಯಾವತ್ತಾದ್ರೂ ಒಳ್ಳೆ ದಿನ ರಿಲೀಸ್ ಮಾಡಬಹುದು'' ಅಂತಾ ಸೂಚಿಸಿದರು.

ಬಾಗಿಲು ದೂಡಿಕೊಂಡು ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಒಳಬಂದಳು. ಅವಳ ಹಿಂದೆಯೇ ನಾಗರಾಜ ಸಹಾ ಆಗಮಿಸಿದ. ಮತ್ತೇನು ಎನ್ನುವಂತೆ ಪ್ರಶ್ನಾರ್ಥಕ ನೋಟ ಬೀರಿದೆ. ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಮುಗುಳ್ನಗೆ ಸೂಸಿದಳು. ನಾಗರಾಜ ಹೂ ಹಣ್ಣಿನ ಪೊಟ್ಟಣ ಟೀಪಾಯ್ ಮೇಲಿಟ್ಟು ''ಎಲ್ಲಾ ತಮ್ಮ ದಯಾ ಸಾರ್'' ಅಂತ ವಂದಿಸಿದ. ವರಲಕ್ಷ್ಮಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಾಫಿ ತಂದಿರಿಸಿದಳು.

''ಏನಯ್ಯಾ ನಾಗರಾಜ್ ಸಮಾಚಾರ?'' ಅಂದಿದ್ದಕ್ಕೆ ''ಎಲ್ಲಾ ನಿಮ್ಮ ಆಶೀರ್ವಾದ, ಸುಖವಾಗಿದೀವಿ ಸಾರ್'' ಅಂತಾ ಹೇಳಿದ. ಈ ಮಾತು ಕೇಳಿ ನನಗೆ ತುಂಬಾನೆ ಸಂತೋಷ ಆಯ್ತು. ಚಿನಕುರುಳಿಯಂತೆ ಮಾತಾಡ್ತಿದ್ದ ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಮೌನವಾಗಿದ್ದಳು. ನಾಗರಾಜ ಅಂದವಾದ ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ನನ್ನೆದುರಿಗಿರಿಸಿದ. ನನಗೆ ಇದೆಲ್ಲಾ ಬೇಡ ಅನಿಸ್ತು. ಹೂ ಹಣ್ಣು ತಂದಿರೋದೆ ಸಾಕಾಗಿತ್ತು, ಬೇಡಾ ಅಂತ ಖಡಾ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಹೇಳಿದೆ. ತಕ್ಷಣ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ವರಲಕ್ಷ್ಮೀ ಕಡೆ ನೋಡಿದಳು. ಆಗಲೆ ಅವಳ ಕಂಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಗೆ ಕಾವೇರಿಯರು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದರು ಅಂತಾ ಕಾಣುತ್ತೆ. ವರಲಕ್ಷ್ಮಿ ಹತ್ತಿರ ಬಂದು ಹೂ ಹಣ್ಣಿನ ಪೊಟ್ಟಣ ಕೈಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪಿಸುನುಡಿದಳು.

''ರೀ ಬಸರೀ ಹೆಣ್ಣಗಳು...... ಅವಳ ಮನಸ್ಸು ಯಾಕೆ ನೋಯಿಸ್ತೀರಿ...... ಸುಮ್ನೆ ತಗೊಳ್ಳಿ''. ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಸಂಭ್ರಮ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ಗಂಡನ ಕೈಯಿಂದ ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಎರಡು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಬಂದು ಬಾಗಿ ನಮಸ್ಕರಿಸಿ ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ನನ್ನ ಕೈಲಿರಿಸಿದಳು. ಸುಂದರವಾದ ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಬಿಡಿಸಿದಾಗ ನನಗೆ ಆಚ್ಚರಿಯಾಯಿತು, ಒಂದು ಬಂಡಲ್ ಕ್ಲಾಸಿಕ್ ಸಿಗರೇಟ್ !

'ಅರೆ ತುಂಟ !' ಅಂತಾ ಅಚ್ಚರಿಯ ದೃಷ್ಟಿ ಬೀರಿದೆ. ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಜೋರಾಗಿ ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟುತ್ತಾ ತನ್ನ ಗಂಡನ ಕೈ ಹಿಡಿದು ಹೊರನಡೆದಳು. ❐

ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಪ್ರೇಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ! ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಬುನಾದಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಮನುಷ್ಯ ಮೂಲತಃ ಆಶಾವಾದಿ. ಆಸೆ, ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳ ಆಲಯವನ್ನೆ ತನ್ನಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಹುಟ್ಟಿದಂದಿನಿಂದ ಹೆತ್ತವರ ಪ್ರೀತಿ ಪಡೆಯುವದರೊಂದಿಗೆ ಆರಂಭವಾಗುವ ಜೀವನ, ಕಲಿಯುತ್ತ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಸಮಾಜದ ಇತರರಿಂದ ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸ ಗೌರವ ಹೊಂದಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬಯಕೆ ಪ್ರಪಂಚದ ಪ್ರತಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ಸಹಜ ಹೌದು ಹೌದು! ಈ ಕೋರಿಕೆ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯ, ಮಹರ್ಷಿ, ಮಹೋನ್ನತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೆಂದು ಬೇಧ ಮಾಡುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ.

ಇತರರಿಂದ ಪ್ರೀತಿ, ಗೌರವ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದರೆ ಮೊದಲು ಆತನಲ್ಲಿ ಆಕರ್ಷಣಾ ಶಕ್ತಿ ಇರಬೇಕು. ಆಕರ್ಷಣೆ ಎಂದಾಕ್ಷಣ ಬಾಹ್ಯಾಡಂಬರವಲ್ಲ. ಆಂತರಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಸೌಜನ್ಯಶೀಲ ಸ್ವಭಾವ, ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಹೃದಯವಂತಿಕೆ, ಸದಾ ನಗುಮುಖ, ಇತರರ ಮನಸೂರೆಗೊಳ್ಳುವ ಮಾತುಗಾರಿಕೆ, ಇದನ್ನೆ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಎನ್ನುವುದು. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಿಂದ ಇವೆಲ್ಲವು ಹೊರಹೊಮ್ಮಬೇಕೆಂದರೆ ಆತನು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಯತ್ನ ಯಾವುದು? ಅದು ಎಲ್ಲಿಂದ ಆರಂಭಗೊಳ್ಳಬೇಕು?

ತನ್ನಿಂದ! ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಪ್ರೇಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು!!

ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಪ್ರೇಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಸದಾ ಸದಭಿಪ್ರಾಯವಿರುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಸದಭಿಪ್ರಾಯ ಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತನ್ನ ಸುತ್ತ ಇರುವವರು ಕೂಡಾ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಗೌರವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇತರರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತಾರೆಂದು ಕಂಡು ಕೊಂಡಾಗ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಗೌರವದಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಪ್ರೀತಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತೀರಿ. ಸ್ನೇಹ ಸಂಬಂಧ ಗಟ್ಟಿಗೊಳ್ಳಲು, ಪರಸ್ಪರ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಯಲು ಸೌಜನ್ಯ, ಸಹಕಾರ ಮನೋಭಾವನೆ ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತೀರಿ. ಇದುವೆ ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹ (ಪಾಸಿಟಿವ್) ಧೋರಣೆಯೆನ್ನುವುದು.

ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಪ್ರೀತಿಸಿಕೊಳ್ಳವುದು. ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಹೊಂದಿ ಗೌರವಾದರಗಳಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತೀರೋ ಅಷ್ಟು ನೀವು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸಬಲ್ಲಿರಿ.

ಪ್ರಮುಖ ಆಂಗ್ಲ ಬರಹಗಾರ ಆಸ್ಕಾರ್ ವೈಲ್ಡ್ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ''ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಪ್ರೀತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ರೋಮಾಂಚಕಾರಿ ''ಜೀವನಕ್ಕೆ ನಾಂದಿ'' ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಪ್ರೀತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಭರವಸೆಯ ಭಾವನೆ ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಈ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ, ಆತ್ಮ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿ ಬದುಕು ನಮ್ಮದಾದೀತು. ❐



ಧೂಮಪಾನದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಡಾ। ಬಿ.ಜಿ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಧೂಮಪಾನ ಒಂದು ದುರಭ್ಯಾಸವಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಪಿಡುಗಾಗಿ, ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲೊಂದಾಗಿ, ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಗದ, ನಿಲ್ಲಿಸಲಾಗದ, ಬೆಂಬಿಡದ ಭೂತದಂತೆ ಸಮಾಜದ ಮತ್ತು ಜನರ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹಾಳುಗೆಡವುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ಇತಿಹಾಸವೂ ಈ ವ್ಯಸನದಷ್ಟೇ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾದದ್ದು.

''ಪುಸ್ತಕಂ ಹಸ್ತ ಭೂಷಣಂ, ಸುಲೋಚನಂ ನಯನ ಭೂಷಣಂ'' ಎಂಬಂತೆ ಸಿಗರೇಟು ತುಟಿಗೆ ಭೂಷಣ ಎನ್ನುವವರು ಬಹಳ ಮಂದಿ ಇದ್ದಾರೆ. ''ಸಾವಿಲ್ಲದ ಮನೆಯಿಂದ ಸಾಸಿವೆ ತರುವುದು ಎಷ್ಟು ಕಷ್ಟವೋ ತಂಬಾಕು ಸೇವಿಸದವರ ಮನೆಯಿಂದ ತಾಂಬೂಲ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು ಅಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟ''. ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಮತ್ತು ಮೃತ್ಯುಕಾರಕ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಪಾರ.

ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ತಂಬಾಕುರಹಿತ ದಿನವನ್ನು ಮೇ ೩೧ ರಂದು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ, ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಜನಗಳಿಗೆ ತಂಬಾಕಿನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸುವುದು ಮತ್ತು ತಕ್ಕ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದೇ ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಮಾನವರು ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತರಾಗಲು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತ ಘೋಷಣೆಯನ್ನು ಹೊರಡಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾವು-ನೋವುಗಳು ಮತ್ತು ದುಃಖ ದುಮ್ಮಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಅರಿವು ಪಡೆಯುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಉನ್ನತ ಆರೋಗ್ಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆರೋಗ್ಯಕರ ನಡವಳಿಕೆ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಮಾರ್ಗ. ತಂಬಾಕಿನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕಗಳು. ತಂಬಾಕು ಸೇದುತ್ತಿರುವ ವರನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವಂತೆ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದೇ ಇರುವವರು ಈ ದುಶ್ಚಟಕ್ಕೆ ದಾಸರಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುವುದೇ ತಂಬಾಕುರಹಿತ ದಿನದ ಆಚರಣೆಗೆ ಮೂಲ.

ಚಾರಿತ್ರಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ:

ತಂಬಾಕು ಅನೇಕ ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಹದಿನೈದನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿಯೇ ಇಟಲಿಯ ನಾವಿಕ ಕ್ರಿಸ್ಟೋಫರ್ ಕೊಲಂಬಸ್ ಎಂಬುವವನು ಕ್ಯೂಬಾದ ನಿವಾಸಿಯೊಬ್ಬನು ಪೈಪಿನಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕು ತುಂಬಿ ಸೇದುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ನೋಡಿದನು. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅದು ಕೇವಲ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತಿದ್ದಿತು ಮತ್ತು ಔಷಧಿಯಂತೆ ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಹದಿನಾರನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಲಿಸ್ಬನ್ನಿನ ಫ್ರೆಂಚ್ ಅಂಬಾಸಿಡರ್ ಜೀನ್‌ನಿಕಾಟ್ ಎಂಬುವವರು ಫ್ರಾನ್ಸಿನ ರಾಣಿಗೆ ಗೌರವ ಪೂರಕವಾಗಿ ಅವಳ ತಲೆ ನೋವಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆಂದು ಇದನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿದನಂತೆ. ನಿಕೋಟಿನ್ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬರಲು ಅವನು ಕಾರಣನಾದ. ಅವನು ತಿಳಿದಿದ್ದಂತೆ ಇದು ತಲೆಶೂಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಗುಣಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಅಪಾಯಕಾರಿ.

ಹದಿನೇಳನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಆಂಗ್ಲ ಸೈನಿಕ ಸರ್ ವಾಲ್ಟರ್ ರ್‍ಯಾಲಿ ಎಂಬುವವನು ಬ್ರಿಟನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ಜನಾನುರಾಗಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದನು. ಅವನು ಎಲಿಜಬತ್ ರಾಣಿಯ ಪರಮಾಪ್ತ ಜೇಮ್ಸ್ ದೊರೆಯಿಂದ ಶಿರಚ್ಛೇದನಕ್ಕೊಳಗಾದ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಧೂಮಪಾನಿ. ಈ ದೊರೆಯು ಧೂಮಪಾನದ ಹಾನಿಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಜನರ ಪ್ರಶಂಸೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಿದನು.

ಹದಿನೆಂಟನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ನಶ್ಯವು ಮೇಲುಗೈ ಸಾಧಿಸಿತು. ಆಗ ರಾಜಮಹಾರಾಜರುಗಳಿಗೆ ಆಸ್ಥಾನ ವಿದ್ವಾಂಸರಿಗೆ, ಪಂಡಿತರಿಗೆ ನಶ್ಯದ ಡಬ್ಬಿಯನ್ನು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಸಿಂಗರಿಸಿ ಕಾಣಿಕೆಯಾಗಿ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಮೊಗಲರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹುಕ್ಕ, ಚಿಲುಮೆಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದುವು. ಅವು ಆಧುನಿಕತೆಯ ಗುರುತಾಗಿ ಮೆರೆದಾಡಿದವು. ಭಾರತದ

ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಇಂದೂ ಸಹ ಇದನ್ನು ಜಮೀನ್ದಾರರ ಮತ್ತು ಚೌಧುರಿಗಳ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಕೆಲವು ಶತಮಾನಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಇಟಲಿಯ ವಿಜ್ಞಾನಿ, ''ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಪಿತಾಮಹ'' ರಮಾಜನಿ ಎಂಬುವವನು ತಂಬಾಕಿನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೆಳಕಿಗೆ ತಂದನು. ತಂಬಾಕು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕಾರ್ಮಿಕರಲ್ಲಿ ಸಾವು ನೋವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದನು. ಆದರೆ ಅವನ ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ಯಾರೂ ಕಿವಿಗೊಡಲಿಲ್ಲ. ಉದ್ಯೋಗಪತಿಗಳ ಹಣ ಮತ್ತು ರಾಜಕೀಯ ಬಲದ ಮುಂದೆ ಸೋತು ಸುಮ್ಮನಾದನು.

ಹತ್ತೊಂಭತ್ತನೆ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಸಿಗರೇಟು ಜನ್ಮ ತಾಳಿತು. ''ಹಾಲಿವುಡ್'' ನ ನಾಯಕ-ನಾಯಕಿಯರು ಇದನ್ನು ಚಿರಪರಿಚಿತವನ್ನಾಗಿಸಿದರು. ಹಂಫ್ರಿ ಬೋಗೆಟ್ ಎಂಬುವವನು ತುಟಿಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸಿಗರೇಟನ್ನು ಕುಣಿಸಿ ಜನಪ್ರಿಯ ನಾಯಕನಾದನು.

ಲಂಡನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳು ತಂಬಾಕಿನ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಪ್ಲೇಗಿನ ಪಿಡುಗಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದನ್ನು ಅವರು ಪ್ಲೇಗಿನ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದರು.

ತಂಬಾಕಿನ ವಿಶ್ವರೂಪ ದರ್ಶನ :

ಭಾರತ ಇಡೀ ವಿಶ್ವದಲ್ಲೇ ತಂಬಾಕಿನ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರನೇ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮುಕ್ಕಾಲುಭಾಗ ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೇ ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು, ಕೊಳವೆ, ಹುಕ್ಕ, ಚುಟ್ಟಾ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಅಗಿಯುವವರು, ನಶ್ಯ ಏರಿಸುವವರು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅತಿಹೆಚ್ಚು, ಪ್ರತಿವರ್ಷ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ೮೦ ಬಿಲಿಯನ್ ಸಿಗರೇಟು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ೮೦ ಸಾವಿರ ದಶಲಕ್ಷ ಸಿಗರೇಟು ಮತ್ತು ಆರುನೂರಾ ಎಪ್ಪತ್ತಾರು ಸಾವಿರ ಬೀಡಿಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲಾಗುವುದೆಂಬ ಅಂದಾಜಿದೆ.

ತಂಬಾಕಿನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು :

ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಮೂವತ್ತು ಲಕ್ಷ ಜನರು ಇದಕ್ಕೆ ಆಹುತಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ ೨೫ ಸಾವು (ಸಾವಿನ ಒಟ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ) ಗಳು ಧೂಮಪಾನದಿಂದಲೇ ಆಗುತ್ತವೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಹತ್ತು ಲಕ್ಷ ಜನ ಇದರಿಂದ ಸಾಯುತ್ತಾರೆ.

ಇದು ಅನೇಕ ರೋಗರುಜಿನಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳು ಯಾವುದೆಂದರೆ,

೧. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ :

ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಬಾಯಿ, ಧ್ವನಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ, ಅನ್ನನಾಳ, ಜಠರ, ಮೂತ್ರಕೋಶ, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಶಿರ ಇವುಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತವೆ.

೨. ಇತರ ರೋಗಗಳು :

ಪಂಗು ಸಿರ್ನಾಳದ ಉರಿಯೂತ (ಕ್ರಾನಿಕ ಬ್ರ್ಯಾಂಕೈ ಟಿಸ್), ಲಕ್ವ (ಪೆರಾಲಿಸಿಸ್), ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಏರಿಕೆ (ಹೈಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಷರ್), ಕೈಕಾಲುಗಳು ಕೊಳೆಯುವುದು (ಗ್ಯಾಂಗ್ರಿನ್) ಹೃದಯ ರೋಗ, ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳದ ತೊಂದರೆ, ರಕ್ತಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದು, ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲು, ಒಸಡಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ಮುಖ್ಯವಾದುವು.

೩. ಸದಾ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ:

ಜಠರ ಮತ್ತು ಕರುಳು ಹುಣ್ಣು (ಪೆಪ್ಟಿಕ್ ಅಲ್ಸರ್) ದೃಷ್ಟಿದೋಷ, ಅಂಧತ್ವ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

ಕಡ್ಡಿಪುಡಿ, ಗುಟ್ಕ, ಪಾನ್ ಮಸಾಲೆಗಳಿಂದ ಬಾಯಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುತ್ತದೆ.

ಲಕ್ಷಾಂತರ ಧೂಮಪಾನಿಗಳು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಹೃದಯದ ಘಾಸಿ (ಓವರ್ ಸ್ಟ್ರೈನ್) ಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ :

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಮಗುವು ಸತ್ತು ಹುಟ್ಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯುಂಟು. ದಿನ ತುಂಬುವ ಮೊದಲೇ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಧೂಮಪಾನ ರಹಿತರಲ್ಲಿ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ :

ಸ್ವತಃ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದಿದ್ದರೂ ಧೂಮಪಾನಿಗಳು ಬಿಟ್ಟ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಉರಿವ ಸಿಗರೇಟಿನಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಹೊಗೆಯನ್ನು ವಿಧಿಯಿಲ್ಲದೆ ಸೇವಿಸುವವರು (ಪ್ಯಾಸಿವ್ ಸ್ಮೋಕರ್ಸ್) ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ಪೋಷಕರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು, ಗಂಡನಿಂದ ಹೆಂಡತಿ, ಹೆಂಡತಿಯಿಂದ ಗಂಡ, ಇವರೂ ಸಹ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಹೃದಯದ ರೋಗ ಪಿಂಗುಸಿರ್ನಾಳದ ಉರಿಯೂತ ಇವರಲ್ಲಿ ಇತರರಿಗಿಂತ ಅಧಿಕ ಮತ್ತು ಇಂತಹವರ ಮಕ್ಕಳೂ ಈ ದುಶ್ಚಟಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವುದು ಹೆಚ್ಚು.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ :

ಮಕ್ಕಳು ತಂಬಾಕನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದಿದ್ದರೂ ತಂದೆ- ತಾಯಿಗಳ ಧೂಮಪಾನದ ಹೊಗೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇವರು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೆಮ್ಮು, ಶೀತಬಾಧೆ, ಅಸ್ತಮ, ತಲೆಶೂಲೆ, ಕಿವಿಸೋರುವಿಕೆ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಉಸಿರಿನ ದುರ್ವಾಸನೆ, ಹಲ್ಲಿನ ವ್ಯಾಧಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಪಾಠಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಜರಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯತೆಯೂ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಓದಿನಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದಯದ ಬೇನೆ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತೊಂದರೆ ಗೊಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳು ಕುಂಠಿತವಾಗ ಬಹುದು.

ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಕರು ಧೂಮಪಾನ ಚಟಕ್ಕೆ ಬೀಳಬಹುದು. ೨೦ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೂ ಈ ಚಟಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದಿದ್ದರೆ ಮುಂದೆ ಅದಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಧೂಮಪಾನಿಗಳಾದರೆ ಅವರ ಮಕ್ಕಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಇದಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಇತರ ಕಾರಣಗಳು ಕುತೂಹಲ, ಪುಂಡತನ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಬೀಡಿ-ಸಿಗರೇಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವುದು ಇವೇ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು :

ಇವರುಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ, ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗುವುದು, ಉಸಿರಿನ ದುರ್ವಾಸನೆ, ಹಲ್ಲಿನ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಗುವುದು, ಒಡಕು ಧ್ವನಿ, ಕಡಿಮೆ ಮಕ್ಕಳ ಫಲ (ಲೋ ಫರ್ಟಿಲಿಟಿ), ಮಕ್ಕಳು ಸತ್ತು ಹುಟ್ಟುವುದು (ಸ್ಟಿಲ್ ಬರ್ತ್), ಅಧಿಕ ಗರ್ಭಪಾತ, ಬೇಗ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವುದು. ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ



ಯಾಗುವುದು, ಮೂಳೆಗಳ ಮುರಿತ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ರೋಗಕಾರಕಗಳು :

ತಂಬಾಕು ನೂರಾರು ವಿಷವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ನಿಕೋಟಿನ್, ಕಾರ್ಬನ್ ಮಾನಾಕ್ಸೈಡ್ ಮತ್ತು ಟಾರು ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿಗಳು. ತಂಬಾಕಿನ ಉಪಯೋಗದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನದ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ತಂಬಾಕು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ತುರಿಕೆ, ಚಡಪಡಿಕೆ, ನಿದ್ರಾಭಂಗ, ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಲಾನಂತರ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಅಧಿಕಗೊಂಡು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅತಿಯಾಗಿ ವಾಸನೆ ಮತ್ತು ರುಚಿಯ ಶಕ್ತಿನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಾಶವಾಗಬಹುದು.

ಧೂಮಪಾನಿಗಳಿಂದ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ :

ಧೂಮಪಾನಿಗಳು ಬಿಟ್ಟ ಹೊಗೆಯಿಂದ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಧೂಮಪಾನಿಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ೨-೩ ಸಿಗರೇಟಿನಷ್ಟು ಹೊಗೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಧೂಮಪಾನಿಗಳ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಇರುವವರು ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಗಂಟಲಿನ ಉರಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎಳೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಉರಿಯೂತ, ಸತತ ಕೆಮ್ಮು, ಕಫ, ಎಳೆತ, ಮಧ್ಯಕಿವಿಸೋರುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾರ್ಯ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಬಾಯಿ, ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಹ ಬರಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಹ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯದೆ ಗಿಡ್ಡಾಗಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಉಲ್ಬಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪರಿಸರದಲ್ಲಿರುವ ತಂಬಾಕಿನ ವಿಷಕಣಗಳನ್ನು ಉಸಿರಾಡುವವರು ಕಲ್ನಾರಿನ (ಅಸ್‌ಬೆಸ್ಟಾಸ್) ಧೂಳಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಇವೆರಡೂ ಒಂದಾಗಿ ರಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯುಂಟಾಗಿ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಮಗಳು :

ಭಾರತವು ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು, ಚಿಲುಮೆ, ಹಲಬ್‌ಬಬರ್, ಸಿಗಾರ್, ಪೈಪು, ಹುಕ್ಕಗಳಿಗೆ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾದುದು. ನಸ್ಯವನ್ನು ಮೂಗಿಗೇರಿಸುವವರಿಗೇನೂ ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲ. ಪಾನ್ ಮಸಾಲ, ಗುಟ್ಕ ಮತ್ತು ಜರ್ದಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಇದನ್ನೇ ಸುಣ್ಣದೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನುವುದು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಆದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬೀಡಿ ಮತ್ತು ಸಿಗರೇಟಿಗೆ ತಂಬಾಕು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.

ಧೂಮಪಾನದ ಚಟಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು :

ಧೂಮಪಾನದ ಚಟಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಅದರ ನಿಯಂತ್ರಣ ಬಹಳ ಸುಲಭ. ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು ಜಾಹಿರಾತುಗಳ ಆಕರ್ಷಣೆ, ಕುರುಡು ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ನಾಗರಿಕತೆಯ ಸೋಗು.

ಅ) ಜಾಹೀರಾತುಗಳು : ದೂರದರ್ಶನಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಸುವ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನಿಗಳು ಧೈರ್ಯಶಾಲಿಗಳೂ, ಎದೆಗಾರಿಕೆಯುಳ್ಳವರೂ, ನಿರ್ಭಯಿಗಳೂ, ಹುಡುಗಿಯರ ಪ್ರಶಂಸೆಗೊಳಗಾಗುವವರೂ ಎಂದು ತೋರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಆರ್ಥಿಕ ಜಯ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಸಂಗದಲ್ಲಿ ಜಯವನ್ನೇ ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಎಂದೂ ತೋರಿಸಲಾಗುವುದು. ಇದು ಧೂಮಪಾನದ ಪರ ಜಾಹಿರಾತು. ಅದುದರಿಂದ ಯುವಕರನ್ನು ತನ್ನ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತಂಬಾಕಿನ ಕಂಪನಿಗಳು ಮಾರಾಟವನ್ನು ಅಧಿಕಗೊಳಿಸುವ ಜಾಹಿರಾತುಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಕಾನೂನಿನ ರಚನೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಕಂಪನಿಗಳು ತಮ್ಮ ಪರವಾಗಿ ವಾದಿಸುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಕಾನೂನಿನನ್ವಯ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ಜಾಹೀರಾತು ನೀಡುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲ ಎಂಬುದು. ಆದರೆ ಈ ವಾದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಸಮರ್ಥನೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಮುಂದುವರಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಹೀರಾತಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ನಿರ್ಬಂಧಗಳಿವೆ. ಜಕೊಸ್ಲೋವಾಕಿಯ, ಇಟಲಿ, ಸ್ವಿಟ್ಜರ್‌ಲೆಂಡ್, ಡೆನ್ಮಾರ್ಕ್, ನಾರ್ವೆ, ಸ್ವೀಡನ್ ಮತ್ತು ಫಿನ್‌ಲೆಂಡ್‌ಗಳು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ರೇಡಿಯೋ ಮತ್ತು ದೂರದರ್ಶನಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂಜಾನೆ ಒಂಭತ್ತರವರೆಗೆ ಜಾಹಿರಾತು ನಿಷಿದ್ಧ, ಜಾಹೀರಾತಿನಲ್ಲಿ ಸಿಗರೇಟನ್ನು ಕೈನಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿರುವುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ತೋರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಭಾರತವೂ ಇದನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಉತ್ಪಾದಕರು ಹಾನಿಕಾರಕ ವಸ್ತುಗಳ ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ತಾವು ತಯಾರಿಸುವ ಸಿಗರೇಟಿನಲ್ಲಿ ಅದು ಮೀರದಂತೆ ಮುತುವರ್ಜಿವಹಿಸಬೇಕು.

ಆ) ಕುರುಡು ನಂಬಿಕೆ : ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ

ಯಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದೆಂಬ ಭ್ರಮೆ ಅನೇಕರಲ್ಲಿದೆ. ಇದು ಮೆದುಳಿನವೇಗ ವರ್ಧಕ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದಾಯಕ ಎಂಬ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಸಹ ಕೆಲವರಲ್ಲಿದೆ. ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸುಳ್ಳು.

ಇ) ನಾಗರಿಕತೆಯ ಸೋಗು : ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವುದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಸಿಗರೇಟು ಸೇದದವರು ಅನಾಗರಿಕರು ಎಂದು ಬಹಳ ಜನ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಕಾಲೇಜಿನ ಹುಡುಗರು ಈ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳು :

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ, ಸಿನಿಮಾ ಮಂದಿರ, ಕಚೇರಿಗಳು, ಬಸ್ಸು ಮತ್ತು ರೈಲು ನಿಲ್ದಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಬಸ್ ಮತ್ತು ರೈಲುಗಳ ಒಳಗೆ, ವಿಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ತಂಬಾಕು ಅಗಿಯುವುದನ್ನು ಹಾಗೂ ನಶ್ಯ ಏರಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.

ಇದರಿಂದ ಧೂಮಪಾನಿಗಳಿಗೂ ಹಿತ ಮತ್ತು ಅವರಿಂದ ಇತರರು ತೊಂದರೆಗೀಡಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಧೂಮಪಾನಿಗಳಿಗೆ ಇತರರನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸಲು ಯಾವ ಹಕ್ಕೂ ಇಲ್ಲ. ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವಾಗ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಹೊಗೆ ಎಳೆಯಬಾರದು ಮತ್ತು ಆಡಿಗಡಿಗೆ ಹೊಗೆ ಎಳೆಯುವುದೂ ಅಪಾಯಕರ. ಸಿಗರೇಟನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಭಾಗ ಮಾತ್ರ ಸೇದಿ ಮಿಕ್ಕದ್ದನ್ನು ಎಸೆಯಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ಮೊದಲ ಸಿಗರೇಟು ಹಚ್ಚುವುದನ್ನು ಒಂದು ಗಂಟೆ ತಡಮಾಡಬೇಕು. ಸಮ ಅಥವಾ ಬೆಸ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸೇದುವುದೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಗಂಟೆ ಮುಂದೂಡಬಹುದು. ಧೂಮಪಾನ ನಿಷಿದ್ಧ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಕಳೆಯಬೇಕು. ಸಿಗರೇಟು ಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ ಹಣ್ಣಿನರಸ, ನೀರು ಅಥವಾ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತಂಬಾಕು ಅಗಿಯುವವರು ಅಗಿದ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ದವಡೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಾರದು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಅದು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಾತ್ರಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಿಗರೇಟಿನ ಪ್ರಾರಂಭದ ಭಾಗ ಕಡಿಮೆ ಹಾನಿಕರ. ಅದುದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪಭಾಗ ಸೇದಿ ಎಸೆಯಲು ರೂಢಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಿಗರೇಟಿನ ಪೊಟ್ಟಣದ ಮೇಲೆ ''ಸಿಗರೇಟು ಹಾನಿಕಾರಕ'' ಎಂದು ಬರಹವಿರಬೇಕೆಂಬ ಕಾನೂನು ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಆದರೆ ಕಂಪನಿಗಳವರು ಇದನ್ನು ತೀರ ಚಿಕ್ಕ ಅಕ್ಷರಗಳಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಒಂದು ರೀತಿ ಆದುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ದಪ್ಪ ಅಕ್ಷರಗಳಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿಸುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ತಂಬಾಕು ಕಂಪನಿಗಳು ಇವುಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಆದರೆ ಹಲವು ಸರ್ಕಾರಗಳು ಇದರಿಂದ ತಂಬಾಕು ಕಂಪನಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ನಿರುದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಎಡೆಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬಿವೆ. ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿರುದ್ಯೋಗದ ಸಮಸ್ಯೆ ತಕ್ಷಣ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇತರ ಉದ್ಯೋಗ ಬೇಟೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ದೊರೆಯುವುದರಿಂದ ಬೇರೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಮಿಕರು ತೊಡಗಬಹುದು.

''ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಉಲ್ಲಾಸಕರ, ತಂಬಾಕು ಕೆಡಿಸುವುದು ಪರಿಸರ'' ಅದುದರಿಂದ ತಂಬಾಕು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗಿ, ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ದೃಢ ಮನೋನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಂಡಂತೆ ಅದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದುದರಿಂದ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಈ ದಿನವೇ ಈಗಲೇ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಕೈಲಿದೆ. ತಂಬಾಕು ಕೊಚ್ಚೆಯ ಬೆಳೆ, ಸೈತಾನನ ಕಾರ್ಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ಪಡೆಯುವುದು ಹೊಸ ರೂಪ.

ಇದು ಜೇಬು ಹಾಳಾಗಿಸಿ ಬಟ್ಟೆ ಸುಟ್ಟ ಹೊಗೆಗೂಡಾಗಿಸುವುದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಿಸುರು, ಮೂಗಿಗೆ ದ್ವೇಷಿ, ಮೆದುಳಿಗೆ ಶತ್ರು. ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಬಿಡಿ ಈ ಚಟ. ಪಡೆಯಿರಿ ಹಿತ. ●

ಜೊಲ್ಲು - ಹಲ್ಲಿನ ರಕ್ಷಕ

ಸಜನಾ

ಜೊಲ್ಲು ಒಂದು ದ್ರವ. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಜೊಲ್ಲು ಸುರಿಸುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿವೆ. ಮೂರು ಜೋಡಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ದೊಡ್ಡವಾಗಿವೆ. ಇನ್ನುಳಿದ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಅಸಂಖ್ಯ. ಅವು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕವಾಗಿವೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ದೊರೆತಾಗ ಎಲ್ಲ ಗ್ರಂಥಿಗಳೂ ಜೊಲ್ಲನ್ನು ಸುರಿಸುತ್ತವೆ.

ಜೊಲ್ಲು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಒದ್ದೆಯಾಗಿಡಲು ಬೇಕು. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದ ರುಚಿ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದರೆ ಅದು ಜೊಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಬೇಕು ಇಲ್ಲವೆ ಕೂಡಬೇಕು. ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥವು ಭಾಗಶಃ ಜೊಲ್ಲಿನಲ್ಲಿಯ ಕಿಣ್ವಗಳಿಂದ ಪಚನವಾಗುವುದು. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಜೊಲ್ಲು ಹರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಜೀವಿಗಳು ಅಷ್ಟೊಂದು ಬೆಳೆಯಲಾರವು. ಕಾರಣ ಬಾಯಿಯಿಂದ ದುರ್ವಾಸನೆ ಹೊರಡದು. ಜೊಲ್ಲು ಸೋರುವುದು ನಿಂತು ಹೋದಾಗ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಬೆಳೆದು ದುರ್ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ರೋಗಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಉರಿಯೂತಣೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವವು. ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೀವು ಹುಟ್ಟುವಂತೆ ಮಾಡುವವು. ಜೊಲ್ಲು ಇಲ್ಲದಾಗ ಮಾತನಾಡುವದೂ ದುಸ್ಸಾಧ್ಯ.

ಜೊಲ್ಲಿನ ಕಾರ್ಯ ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ನಿಲ್ಲಲಿಲ್ಲ. ಜೊಲ್ಲು ಕ್ಷಾರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಆಮ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಆಮ್ಲಗಳು ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಕೆಟ್ಟ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರದಂತೆ ಮಾಡುವದು. ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಹುಳಿ ಹಿಡಿದು ಬೇಗನೇ ಹುಳುಕುಗಟ್ಟುವವು.

ಅಲ್ಲದೇ, ಜೊಲ್ಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಲವಣಗಳು ಹಲ್ಲಿನ ಕವಚವು ಸವೆದು ಹೋಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸುವವು.

ಮೇಲಿನ ಎರಡು ಗುಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಜೊಲ್ಲಿನಂಥ ಒಂದು ರಸಾಯನಿಕವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಲವಣ ಸೇರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಹಲ್ಲು ಹುಳುಕಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ವಸ್ತುವನ್ನು ಅವರು ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜುವ ಪೇಸ್ಟ್‌ದಲ್ಲಿ, ಚಾಕಲೇಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಚೂಯಿಂಗ್ ಗಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಮಾರುವ ವಿಚಾರ ಇಟ್ಟಿರುವರು.

ಇನ್ನು ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಹೊಸ ನಮೂನೆಯ ವಸ್ತುಗಳು ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವುದು ಖಂಡಿತ. ●

ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬರುವ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು

ಡಾ. ಕೆ.ಎನ್. ಪ್ರಸಾದ್

ಕೆಲವರಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಸಾಕುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕೆಲವು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬರುತ್ತಿವೆ. ಇದನ್ನು ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧನೆಗಳೂ ದೃಢ ಪಡಿಸಿವೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಅಥವಾ ಕೆಳವರ್ಗದ ಜನರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಸಾಕದೆ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲೋ ಅಥವಾ ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛಂದವಾಗಿ ಓಡಾಡುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಮುದ್ದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲವೇ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಸಾಕುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲವು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿ ಗಳು ಅಥವಾ ಪರೋಪಕಾರಿ ಜೀವಿಗಳು ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳು ಅಂದರೆ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಿಗಳು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ರೋಗವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡ ಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದೇ ಜೀವಿ ಸ್ವಭಾವತಃ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೋಗವನ್ನೂ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ಕೆಲವು ಪರೋಪಕಾರಿ ಜೀವಿಗಳು ಮನುಷ್ಯನಿಂದ ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲೂ ರೋಗವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

ಉದಾ: ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ: ಹುಚ್ಚುನಾಯಿ ಕಡಿತ, ಹುಳುಗಳು; ಬೇಧಿ, ಜಂತು ಹುಳುಗಳ ಬಾಧೆ, ಚರ್ಮರೋಗಗಳು, ಅಲರ್ಜಿ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಮನುಷ್ಯನಿಂದ ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ : ಇನ್‌ಫ್ಲುಯೆಂಜಾ, ದಢಾರ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟೇ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟರೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರೋಗಗಳು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮನುಷ್ಯನು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮಗಳು. ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳಾದ ನಾಯಿ, ಬೆಕ್ಕು, ಮೊಲಗಳು, ಪಾರಿವಾಳ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮುದ್ದಿಸುವುದು, ಮುತ್ತುಕೊಡುವುದು, ಅದರ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಬೆರಳನ್ನು ಇಡುವುದು, ತಮ್ಮ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನೇ ಹೊದಿಕೆಯಾಗಿ ಹೊದಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ರೋಗವನ್ನು ಹರಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು



ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಯೇ ಮಲಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳು ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಬರುವ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದು ಜಾಸ್ತಿ. ಈ ರೀತಿಯ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯವು ಕುಂದುವುದನ್ನು ಹಲವು ತಜ್ಞರು ಗಮನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಕೆಳಗಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ.

೧. ಅಸ್ತಮಾ
೨. ಅಲರ್ಜಿ
೩. ಚರ್ಮರೋಗಗಳು
೪. ಕಜ್ಜಿ ರೋಗಗಳು
೫. ಜಂತುಹುಳುಗಳ ಬಾಧೆ
೬. ಬೇಧಿ ಕಾಯಿಲೆ ಇತ್ಯಾದಿ

ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳು ನಾವು ಓಡಾಡುವ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬರಿಗಾಲಿನಲ್ಲಿ (ಯಾವುದೇ ಮೆಟ್ಟು ಇಲ್ಲದೆ) ಓಡಾಡುವ ಜನರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೇಧಿ ಹಾಗೂ ಜಂತುಹುಳುಗಳ ಬಾಧೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅದೇ ರೀತಿ ಕೆಲವು ಜಾತಿಯ ಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ಸಾಕಿ ಬೆಳೆಸುವ ಪರಿಪಾಠವಿರುವವರಲ್ಲೂ ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ವೈರಸ್ ರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ವಿರಳವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವ ಈ ವೈರಸ್ ರೋಗಗಳು ಮಾರಣಾಂತಿಕವೂ ಆಗಬಹುದು.

ಸಲಹೆ:

೧) ನಿಮ್ಮ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿ ಎಷ್ಟೇ ಮುದ್ದಾಗಿದ್ದರೂ ನಿಮ್ಮ ಮುಖದ ಹತ್ತಿರ ಅಥವಾ ಬಹಳ ಸಮೀಪದಲ್ಲೇ ಮುದ್ದಿಸುವುದು, ಚುಂಬಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ.

೨) ಪ್ರಾಣಿಯ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹಾಕಬಾರದು ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆ ಸೋಪಿನಿಂದ ಕೈತೊಳೆಯಬೇಕು.

೩) ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮಲ ವಿಸರ್ಜಿಸುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಬರಿಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಆಟವಾಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯ ಬೇಕು.

೪) ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ಪಶುವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಕೆಲವು ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಕೊಡಿಸ ಬೇಕು.

೫) ರೋಗವಿರುವ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ಸಮಯ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿರಬೇಕು. ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಶುಚಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು. □



ಯೌವನದ ಗುಟ್ಟು!



ರಾಜು - ''ಡಾಕ್ಟರ್ ಅಂಕಲ್ ನಿಮಗ್ಗೊತ್ತಾ... ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮುದುಕನಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಅಂತ?''

ಡಾಕ್ಟರ್ - ''ಹೌದಾ? ಅದು ಹ್ಯಾಗೆ?''

ರಾಜು - ''ಅಷ್ಟೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ವಾ? ವಯಸ್ಸಾಗೋಕೆ ಮುಂಚೇನೇ ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಿರ್‍ತಾನೆ''



ಸತ್ಯಾಗ್ರಹ!

ಒಬ್ಬ ಮಿತ್ರ - ನಿನ್ನೆ ಮದ್ರಾಸಿನ ಒಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ४೦೦ ಜನರ ಜೀವ ಉಳಿಯಿತು.

ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಮಿತ್ರ - ಅದು ಹೇಗೆ?

ಒಬ್ಬ ಮಿತ್ರ - ನಿನ್ನೆ ಆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ೨೦೦ ವೈದ್ಯರು ಸತ್ಯಾಗ್ರಹದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಿದ್ದರು.

ಕಾರಣ!

ನರ್ಸ್ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಇಂಟರ್‌ವ್ಯೂ ಕರೆಯಲಾಗಿತ್ತು. ಅದರಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಲಾಯಿತು.

''ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳು ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ?''

''ಒಂದು ಮಗು ಹುಟ್ಟುವ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ!''



● ರೂಪಿ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಸಪ್ರಶ್ನೆ - ೧೮ ಉತ್ತರಗಳು

೧. ೫,೦೦೦ ದಿಂದ ೧೦,೦೦೦ವರೆಗೆ.

೨. ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಸಿವು, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಆಗಾಗ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

೩. ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಪಿಷ್ಟ (ಹಿಟ್ಟು) ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳು.

೪. ಡೋಪಾಮೈನ್ ಎಂಬ ನರಸಂಬಂಧೀ ಪದಾರ್ಥದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ.

೫. ವಂಶವಾಹಿ ಜೀನ್‌ಗಳಿಂದ.

೬. ಮಲೇರಿಯಾ.

೭. ಗರ್ಭಪಾತ.

೮. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಇನ್ಸಿಪಿಡಸ್.

೯. ಸಿಂಕೋನಾ ಗಿಡದ ಕಾಂಡದಿಂದ.

೧೦. ಚಪ್ಪಟೆ ಪಾದ.

೧೧. ದೂರದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ.

೧೨. ಇರುಳುಗುರುಡುತನ.

೧೩. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೊದಲು ಹುಟ್ಟುವ ೨೦ ಹಲ್ಲುಗಳು.

೧೪. ಗ್ಯಾಂಗ್ರೀನ್.

೧೫. ಪ್ರೆಸ್ಬಿಯೋಫಿಯಾ.

೧೬. ಐ.ಕ್ಯೂ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಗಳಿಸುವ ೧೪೦ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಕಗಳಿಂದ.

೧೭. ಡಿ. ವಿಟ್ಯಾಮಿನ್.

೧೮. ಕ್ಯುಲೆಕ್ಸ್.

೧೯. ಹೆಮಟಾಲಜಿ (ರಕ್ತ ಶಾಸ್ತ್ರ).

೨೦. ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟರೋನ್.

೨೧. ೬೦ ರಿಂದ ೮೦ ಮಿಲಿಯನ್ ಅಣುಗಳು.

೨೨. ಈರುಳ್ಳಿ ಹೆಚ್ಚುವಾಗ ಅದರಿಂದ ಹೊರ ಬರುವ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಎಣ್ಣೆಯು ಮೂಗು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳ ಒಳಗಿನ ಚರ್ಮವನ್ನು ಕೆರಳಿಸುತ್ತದೆ.

೨೩. ೧೦ ಚಾಂದ್ರಮಾನ ತಿಂಗಳುಗಳು (೨೮೦ ದಿನಗಳು).

೨೪. ವಾಹನದ ಬಂಪರ್ ಡಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆದು ಕಾಲಿನ ಮಂಡಿಯ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಏಟು ಬಿದ್ದು ಮೂಳೆ ಮುರಿದರೆ ಹೀಗೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

೨೫. ೩.೫ ಮಿಲಿ ಲೀಟರ್ ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ.

Edited, Printed, Published and Owned by : Adanagouda T. Patil
940, I Floor, 8th 'B' Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagara, Bangalore-560 079 Ph: 3357198
Printed at: DIKSSOCHI PRINTER # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagara, BANGALORE - 560 079. Ph: 3386606

ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ

ಕಿವಿ ಮಾತುಗಳು



ಡಾ || ಎ. ಟಿ. ಪಾಟೀಲ್

ಆಹಾರ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ

i. ಸ್ಥೂಲದೇಹಿಗಳಾಗುವುದನ್ನು ನಿಯಮಿತ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಯೋಗ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ಹೆಚ್ಚಿಗಿನ ಕೊಬ್ಬು ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯರೋಗಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು.

ii. ವಯಸ್ಸು, ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಎತ್ತರಗಳಿ ಗುಣವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದರೇ ಉತ್ತಮ. ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ತೂಕಕ್ಕಿಂತ ನಿಮ್ಮ ತೂಕವು ಶೇಕಡಾ ೨೦ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಳವನ್ನು ತೋರಿಸಿದರೆ ನೀವು ಸ್ಥೂಲ ದೇಹಿಗಳೆಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಹೆಚ್ಚಿದ ತೂಕದಿಂದ ಬಳಲಿದ ದೇಹ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ರೋಗಗಳ ತವರು ಮನೆಯಾಗುವುದು.

iii. ನೀವು ಸ್ಥೂಲದೇಹಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ, ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಹೆಚ್ಚಿದ ತೂಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ, ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಯಾವುದೇ ಮಂತ್ರಗಳಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ವಿಪರೀತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೊರೆ ಹೋದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನೀವು ಫೇಲಾಗುವುದು ನಿಶ್ಚಿತ.

iv. ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳ ಪಾತ್ರ ಹಿರಿದು. ಕ್ಯಾಲರಿಗಳ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಈ ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ಸಾಧ್ಯ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಿಂದ ಪಡೆಯುವ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳಿಗಿಂತ, ನಾವು ನಮ್ಮ ಕೆಲಸ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ವ್ಯಯಿಸುವ ಕ್ಯಾಲರಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿಯಿದ್ದರೇ ಮಾತ್ರ ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

v. ಭಾರತೀಯರಾದ ನಾವುಗಳು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರಗಳ ಪ್ರಮಾಣಬದ್ಧವಾದ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳ ಕೋಷ್ಟಕವೊಂದನ್ನು ಐ.ಎಂ.ಸಿ.ಯ ಸಂಶೋಧನಾ ಶಾಖೆಯವರು ನಮ್ಮ ಅವಗಾಹನೆಗಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದನ್ನು ನಾವುಗಳು ಸೂತ್ರಬದ್ಧವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಲಿಯಬೇಕು.

vi. ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯ ಹಾಗೂ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಡೆದ ನಂತರವೇ ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ಕ್ರಮ (Dieting) ವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿರಿ.

vii. ದಿನವೊಂದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯಾದರೂ ಪರಿಶ್ರಮದ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದರಿಂದ ದೇಹಸಿರಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು Trim ಆಗಿರಲೂ ಸಾಧ್ಯ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕ್ಯಾಲರಿಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಹಾಕುವಲ್ಲಿ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್, ಈಜುವುದು, ರಭಸದ ನಡಿಗೆ / ಓಟಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಈಗಾಗಲೇ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ.

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಲಘು ಪ್ರಮಾಣದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಿ.ಪಿ. ಮತ್ತು ಹೃದಯಾಘಾತಗಳಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡಬಲ್ಲವು.

ನೀವುಗಳು ಮಾಡಲು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ತರದ ಊನ ಉಂಟಾಗಲಾರದೆಂದು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಅವರ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಡೆದ ನಂತರವೇ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ❐



ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪು

ಇದು ಪೊದೆಯಂತೆ ಬೆಳೆಯುವ ಬಳ್ಳಿ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದುದಾಗಿದೆ. ಇದರ ಕಾಂಡವು ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಬ್ಬುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಎಲೆಯು ಮೃದುವಾಗಿದ್ದು ದಪ್ಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಂಪು ಅಥವಾ ಬಿಳಿ ಹೂ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣು ಬಟಾಣಿ ಆಕಾರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಭಾರತದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇದನ್ನು ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಸಾರು, ಪಲ್ಯ, ಕೂಟು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನೂರು ಗ್ರಾಂ ಬಸಳೆಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

ತೇವಾಂಶ	- ೯೦.೮ ಗ್ರಾಂ
ಸಸಾರಜನಕ	- ೨.೮ ಗ್ರಾಂ
ಕೊಬ್ಬು	- ೦.೪ ಗ್ರಾಂ
ಖನಿಜಾಂಶ	- ೧.೮ ಗ್ರಾಂ
ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟ	- ೧೪.೨ ಗ್ರಾಂ
ಸುಣ್ಣ	- ೨೦೦ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ರಂಜಕ	- ೩೫ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ಕಬ್ಬಿಣ	- ೧೦ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ಥಯಮೈನ್	- ೦.೦೩ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ರೈಬೋಫ್ಲಾಮಿನ್	- ೦.೧ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ನಯೊಸಿನ್	- ೦.೫ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ಸಿ. ಜೀವಸತ್ವ	- ೮೭.೦ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ

ಉಪಯೋಗ - ಈ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕೆನ್ನುವವರು ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಆಮಶಂಕೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಸಳೆಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸ್ವರ ಒಡೆದಿದ್ದರೆ ಈ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಬಸಳೆಸೊಪ್ಪು ಜ್ವರನಿವಾರಕ, ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕವಾಗಿಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಎಲೆಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಕುರುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕುರು ಬೇಗನೆ ಪಕ್ವವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸುಟ್ಟಗಾಯ ಹಾಗೂ ಬೊಬ್ಬೆಗಳಾಗಿರುವಾಗ ಬಸಳೆ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

✤ ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

JEEVANAADI SAMAGRA KUTUMBA AROGYA MANJARI
KANNADA MONTHLY

RNI REGD NO. 65817/97
POSTAL REGD NO. BGW 24